CÉSAR ORTIZ

LA VIDA ES LA HOSTIA

ACÉPTATE. QUIÉRETE.
COGE LAS RIENDAS
DE TU VIDA

Planeta

ÍNDICE

Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Ya has abierto la puerta
ÁREA DE CRECIMIENTO 1
APRENDIENDO A QUERERME
Nacimos para ser felices, no perfectos
Sé fan de ti mismo
Pasos que seguir para amarse a uno mismo
Deja de compararte con los demás
ÁREA DE CRECIMIENTO 2
VIVIMOS RÁPIDO
Alejando las prisas y disfrutando del presente
Aprende a ser y a estar en el ahora
Evita las lamentaciones por el pasado y la preocupación por el futuro
ÁREA DE CRECIMIENTO 3
SUPERANDO MIEDOS
El miedo aprendido
Aprendiendo a no sufrir por adelantado
Sin miedo a la pérdida
Sin miedo a lo desconocido: saliendo de la zona de confort
¡Despídete hoy mismo de tu zona de confort!
Sin miedo a la soledad
ÁREA DE CRECIMIENTO 4
SOY UNA NARANJA COMPLETA
«Toxic alert»
La falsa creencia de la media naranja
Superando la dependencia emocional
El amor propio
ÁREA DE CRECIMIENTO 5
SOY LA ENERGÍA QUE QUIERO ATRAER
Desprendiendo Positividad
Vibrando en armonía
Aspectos que interfieren en tus vibraciones
Como es adentro, es afuera
ÁREA DE CRECIMIENTO 6
MI VIDA COMO UN GRAN ESPEJO
Dos leyes para una nueva vida
La ley del espejo
La ley de la atracción
ÁREA DE CRECIMIENTO 7
ESTO TAMBIÉN PASARÁ
Aprendiendo de los errores
Hoy es un buen día para volver a empezar
¡La vida es la hostia!
Notas

Créditos

Visita Planetadelibros.com y
descubre una
nueva forma de disfrutar de
la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos

exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

SINOPSIS

Antes de lanzarse a la aventura de escribir, César Ortiz tenía muchas cosas a las que un joven jamás se plantearía renunciar: un trabajo fijo, vacaciones remuneradas y un buen sueldo que le permitía vivir holgadamente. El único problema…, que no era feliz. Después de dejarlo todo para luchar por sus sueños, ha podido comprobar que lo único que nos impide disfrutar la vida al máximo son las trabas que nosotros mismos nos ponemos.

Aquí tienes los pasos para aprender a amarte más y empezar a disfrutar de todo lo que la vida tiene que ofrecerte: pasa tiempo contigo mismo, atrévete a ser tú, quéjate menos, disfruta más y, por último, ten siempre presente al niño que una vez fuiste y que todavía mantiene viva la ilusión en tu interior. Si aún te quedaba alguna duda, este libro va a convencerte de que *La vida es la hostia*.

La vida tiene mucho que ofrecerte. ¡Atrévete a salir de tu zona de confort y verás que tus metas están más cerca de lo que crees!

CÉSAR ORTIZ

LA VIDA ES LA HOSTIA

Planeta

Dedicado a todas aquellas personas
que en los tropiezos han sabido ver
piedras preciosas.

YA HAS ABIERTO LA PUERTA

Si has llegado hasta aquí, este libro ya forma parte de ti, es decir, le has dedicado algo de tu tiempo y, de alguna manera, ya forma parte de tu vida.

Soy César Ortiz. He escrito las siguientes páginas, pero antes de que comiences a pasarlas una a una, quiero que sepas que yo no soy el elemento importante de este libro, sino que lo eres tú. Tú eres el verdadero protagonista de esta historia.

En los siguientes capítulos, a los que he llamado *áreas de crecimiento*, irás viendo aspectos que, desde mi punto de vista, son fundamentales para encontrar la plena felicidad.

Ya eres el dueño de este libro. Así que léelo como tú quieras. Tal vez unas pocas páginas antes de ir a dormir, o quizá un par de capítulos en ese momento del día en el que todo está en calma… Ante todo, ¡léelo cuando y como tú elijas!

A lo largo de mi vida, he tenido momentos en los que he querido dejarlo todo. Echar la persiana a mis sentimientos y dejar que el mundo, ahí fuera, siguiera su curso. He tenido baches en los que no solo he metido el pie, sino el cuerpo entero. Y durante esos momentos, la ansiedad casi ha podido conmigo.

Pero ¿sabes qué? ¡En este mundo loco estamos de paso! Si te caes, levántate, sacúdete y sigue caminando. Una, dos, tres veces… o las que hagan falta. Siempre he pensado que el suelo está ahí para que, al golpearlo, aprendamos a levantarnos.

Quiero confesarte algo antes de que sigas leyendo: yo sería la persona más feliz del mundo si, dentro de unos días, cuando hayas leído todas las áreas de crecimiento que hay en este libro, cierras los ojos y sientes que puedes gritar bien alto que tu vida ha dado un giro, que puede cambiar. Que todo depende de ti.

Sí, querido lector, querida lectora, porque a veces, aunque no lo veamos, existe luz más allá de la oscuridad.

Yo quiero mostrarte esa luz. Quiero que entiendas, por fin, que tu vida puede ser la hostia.

La puerta está abierta…

¿Entramos?

ÁREA DE CRECIMIENTO 1

APRENDIENDO A QUERERME

La vasija agrietada

Un aguador de la India llevaba a hombros un palo en cuyos extremos colgaban dos grandes vasijas. Una de ellas lucía perfecta y conservaba toda el agua durante el largo camino a pie, desde el arroyo hasta la casa de su patrón. La otra, en cambio, estaba un poco agrietada e iba perdiendo agua, de modo que al llegar solo le quedaba la mitad.

Esto fue repitiéndose día a día durante mucho tiempo. La vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues cumplía perfectamente con los fines para los que había sido creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque solo podía alcanzar la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.

Al cabo de dos años, la tinaja quebrada le dijo al aguador:

—Estoy avergonzada y quiero disculparme contigo porque, por culpa de mis grietas, solo puedes entregar la mitad de mi carga y solo obtienes la mitad del valor que deberías recibir.

El aguador, paciente y compasivo, le respondió:

—Cuando regresemos a casa fíjate bien en los bordes del camino.

La tinaja le hizo caso y se dio cuenta de que crecían muchísimas flores hermosas a lo largo del trayecto. Sin embargo, se sentía triste porque no conseguía conservar más que la mitad del agua que debía llevar.

Entonces le dijo el aguador:

—¿Te das cuenta de que las flores solo crecen en tu lado del camino? Siempre he sido consciente de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello, así que sembré semillas de flores a lo largo del camino. Tú las has ido regando día tras día, de modo que durante dos años yo he podido recoger estas flores para decorar el altar de mi madre. Si no fueras tal y como eres, con tus virtudes y tus defectos, no habría sido posible crear esta belleza.

CUENTO TRADICIONAL HINDÚ

NACIMOS PARA SER FELICES, NO PERFECTOS

Si de algo me he dado cuenta con tantos años de estudio es de que la sociedad nos domina: el consumo, las modas, las redes sociales y sus estereotipos de belleza perfecta… Es algo que hemos dejado que se adueñe de nosotros paulatinamente. Sin apenas darnos cuenta. Si te soy sincero, hasta hace pocos años, yo mismo era un títere de este mundo loco.

Está claro, tal y como nos explica el cuento hindú, que, mientras seamos vasijas agrietadas que no saben ver su belleza interior, nuestra vida nunca será la hostia.

Las tendencias, las marcas de ropa y los anuncios de televisión nos han metido en la cabeza un canon de belleza y un prototipo de mujer u hombre perfecto y no somos conscientes del daño que tales estereotipos nos pueden provocar.

El físico se ha convertido en el principal problema de la sociedad de hoy en día: «Estoy demasiado flaca», «estoy hecha una foca», «me estoy quedando calvo», «mira qué estrías tengo», «¡madre mía, qué celulitis!»…

A lo largo de este libro te voy a contar muchas experiencias que he ido teniendo en estos últimos años durante mis sesiones de *coaching*. La primera vivencia que te voy a relatar es la historia de Lucía, una chica que vino a mis sesiones, hace más o menos un año, para tratar un problema que derivaba de todo lo que has empezado a leer en este capítulo.

Cuando Lucía me llamó por teléfono, antes de verla en persona, yo ya sabía qué le ocurría. Te reconozco que algunos de los casos que he tratado son realmente complicados, pero aquí estaba totalmente convencido de que, si Lucía seguía mis pasos, con mucho trabajo, conseguiría salir adelante. Y a ti, si estás leyendo esto y sufres algún tipo de complejo con respecto a tu físico, te aseguro que cuando termines este libro tu percepción habrá cambiado por completo. **El problema que tenía Lucía, y el que tiene la gran mayoría de la sociedad, no era otro que la falta de autoestima.**

Hay algo mucho más atractivo que el físico: la personalidad.

En uno de los versos de mi último libro de poesía escribí: «Eres preciosa. Así, con tus tres kilos de más, o tus cuatro de menos».

Ojalá nos diéramos cuenta de esto más a menudo. **Somos perfectos, con todas y cada una de nuestras imperfecciones.** Es así, que nadie se atreva a decirte lo contrario: somos perfectos y, a nuestra manera, somos una perfecta imperfección.

Como te decía anteriormente, es totalmente lógico caer en los tentáculos de los estereotipos que hacen que nuestra autoestima disminuya.

Cuando conocí a Lucía me explicó su caso. Era una chica bastante guapa, pero consideraba que estaba «rellenita». Me contó que el día anterior había ido a una tienda de su marca favorita de ropa y que su talla ya no le venía bien: «¡Ahora hacen tallas para anoréxicas!», me dijo.

Otro de sus problemas era que no disfrutaba de estabilidad económica. Sus hábitos, como comprobaréis con las preguntas que le hice a continuación, no eran hábitos saludables, procrastinaba[1] en todo momento. En definitiva, no tenía buenos objetivos en su vida.

El problema de Lucía era, claramente, su falta de autoestima. ¡No te confundas! Su problema no era su cuerpo, aunque ella creyera que sí. Relacionaba su falta de autoestima con el hecho de no verse bien físicamente. **Lucía solo es un caso más de los cientos de ejemplos de baja autoestima que existen.** Por lo que, aunque tú no tengas complejo con tu físico, probablemente haya otros factores, entre los que te voy a explicar a continuación, que propician que no goces de una buena autoestima.

Estas fueron las primeras preguntas que le planteé a Lucía (me disculpo de antemano si soy muy directo). Mientras te muestro la conversación que tuve con Lucía, quiero que hagas una cosa: a la vez que lees las siguientes preguntas, quiero que te las hagas también a ti mismo. Ponte en su lugar:

—Dices que no te gustas físicamente, ¿tienes hábitos saludables en tu vida?, ¿comes de manera sana?

—No, la verdad es que no me cuido lo que debería.

—Ajá…, entonces quieres conseguir unos objetivos por arte de magia. Veo que tienes ahí un paquete de tabaco… ¿Fumas?

—Sí.

—Debes saber que fumar significa no quererse a uno mismo.

—Lo sé. Estoy intentando dejarlo… Además, afecta mucho a mi situación económica.

—Ahí vamos, dices que no tienes dinero… ¿Trabajas?

—No.

—Entonces…, si no trabajas, ¿cómo piensas disfrutar de una estabilidad económica que te permita cumplir tus objetivos?

—Es que mis padres me dicen que estudie Derecho para ser abogada… y a mí no me gusta…

Hice una pausa en mi charla con Lucía. Aquí tenemos otro de los problemas más importantes de la sociedad, **¿estudiamos y trabajamos en lo que realmente nos apasiona?**

> «Elige un trabajo que te guste
> y no tendrás que trabajar
> ningún día de tu vida.»
> Confucio

El problema que tenía Lucía, y el que tiene el 80 por ciento de la sociedad, es que nos cuesta ser asertivos[2] (no te preocupes, más adelante vamos a profundizar en este concepto tan fundamental). Transformamos nuestros pensamientos y lo que realmente deseamos realizar solo para ser aceptados en un grupo de personas. **No tenemos la capacidad de saber decir «no».**

En este caso, Lucía trataba de cumplir las expectativas de otras personas, en concreto, las de sus padres, y no las suyas propias. Seguimos con la conversación y Lucía me explicó que quería estudiar moda en Madrid, eso era lo que realmente le apasionaba, pero sus padres le ponían muchísimos impedimentos, ya que creían que aquello no iba a servir para nada.

Yo le expliqué lo siguiente (a continuación te voy a contar el caso real de mi vida, cómo empezando desde cero he conseguido que el libro que estás leyendo haya llegado hasta tus manos, aunque en la siguiente área de crecimiento entraré más a fondo en mi historia):

—Hace cinco años yo era maestro en una escuela de Murcia y, aunque la considero una de las profesiones más bonitas del mundo,

no terminaba de sentirme feliz conmigo mismo. Sentía que cada día que iba a trabajar era un día más que le costaba a mi vida. Mi verdadero sueño, como ves, es escribir, más concretamente en aquel momento era escribir poesía.

Mientras hablaba con Lucía, automáticamente me vino a la cabeza una escena que vi en la película argentina *El lado oscuro del corazón,* en la que una mujer intenta conducir laboralmente a su pareja por los cánones que dicta la sociedad:

—Mira, aquí en el periódico hay un trabajo como gerente en un banco, bueno, en realidad dice *subgerente*, pero yo podría hacer los arreglos, el hombre que está allá es un poco mayor.

—No necesito que me busques trabajo, estoy bien así. ¿Cómo te lo tengo que decir? Mi oficio es el de poeta.

—¿Poeta?

—Soy poeta.

—¿Qué oficio es ser poeta? ¿Dónde dice aquí: «Se busca poeta, buena remuneración»?

Aquella tarde se lo expliqué a Lucía: cuando yo quise ser poeta, hace cinco años, envié mi manuscrito a todas las editoriales, decenas de *emails*, llamadas de teléfono. ¿Sabéis qué ocurrió? Ninguna me contestó. Todo el mundo me decía que siguiera con mi trabajo.

Una buena paga al mes,
vacaciones tres veces al año...
¿Y la felicidad?
¿Cuánto vale la felicidad?

En esa etapa de mi vida quise autopublicar mi primer libro, es decir, ya que ninguna editorial quería darme a conocer, mi propósito era editar yo mi propio libro e intentar buscar suerte. Casualmente, esa misma semana fui a un recital de poesía en mi ciudad de una de las poetas más famosas de España.

Al salir, su editor estaba fumándose un cigarrillo en la puerta. Esta fue la conversación que tuvimos:

—La verdad es que a mí también me encanta escribir. ¿Podría enviarle mis textos para que su editorial los valorase? —le dije.

—Envíamelos al *email* que sale en la página web.

—De acuerdo. Estoy pensando en autoeditar mi libro. Es tan

difícil que te coja una editorial…

—¡No te autoedites! ¡Eso no tiene ni pies ni cabeza!

Como deducirás —y si no, ya te lo digo yo—, aquel editor nunca contestó al correo con el manuscrito de mi libro.

Pero decidí no hacerle caso y autopublicar mi primer libro. Imprimí quinientos ejemplares. «¿Quinientos ejemplares? ¡Estás loco! ¡Si no tienes seguidores en redes sociales!», me decía la gente. Y no solo es que imprimiera quinientos ejemplares, sino que dejé aquel trabajo en el que no era feliz, cogí mi coche y una mochila, y me recorrí España entera en busca de librerías y bares donde poder recitar mis textos.

Al cabo de un año, trabajando muy duro y compartiendo mucho contenido por redes sociales, mi primer libro se convirtió en el libro autopublicado más vendido de España. Mis seguidores pasaron de cero a diez mil. Al año siguiente, me fichó una de las principales editoriales de España. Vendí doce mil libros en tres semanas. Los quinientos ejemplares que saqué al principio ya se quedaban un poco escasos. Mis seguidores llegaron a ascender a más de cien mil personas.

Actualmente, tengo cinco libros, vivo en Madrid y estoy plenamente orgulloso de poder gritar a los cuatro vientos que me dedico a lo que me hace infinitamente feliz. Ahora me leen alrededor de un millón de personas por redes sociales a las que estoy realmente agradecido. He recorrido las mejores ferias del libro de España, y de parte de Latinoamérica, presentando mis textos, esos textos que un día se veían tan pequeñitos.

Lucía no se lo creía, estaba totalmente absorta escuchando mi historia. Seguimos con la conversación:

—¿Qué crees que hubiera pasado si le hubiera hecho caso a la sociedad? ¿Si yo…, en una pequeña habitación de Murcia, me hubiera conformado con no ser feliz?

—Tienes razón, es que se ve todo tan imposible al principio…

Es ahí donde reside el problema, lo queremos todo rápido. Rápido y mal. Y así no se puede.

> Solo los pequeños pasos
> harán grandes cambios.

Lucía lo entendió todo a la perfección, ¿y sabes qué? Después de seguir los pasos que te voy a explicar más abajo, su vida cambió por completo. Ahorró algo de dinero. Comenzó a comprar ropa al por mayor a proveedores para venderla por Instagram. Dentro de ese mundillo, al poco tiempo, conoció a una chica diseñadora, con la cual compartía gustos e intereses. Su cuenta bancaria cada vez aumentaba más y, junto con esta chica, pudieron permitirse el lujo de alquilar un pequeño local en Barcelona.

En la actualidad, las dos han conseguido lo mismo que yo: **ser felices trabajando y jamás tener que trabajar el resto de sus vidas.**

Ahora te estarás preguntando: «¿Pero ella no tenía un problema con su físico?…». Y la respuesta, como te he dicho anteriormente, es rotundamente ¡NO! Ella exteriorizaba su falta de autoestima con su físico. Y en mis charlas conseguimos encontrar el foco que le hacía daño en su vida y no le permitía ser feliz.

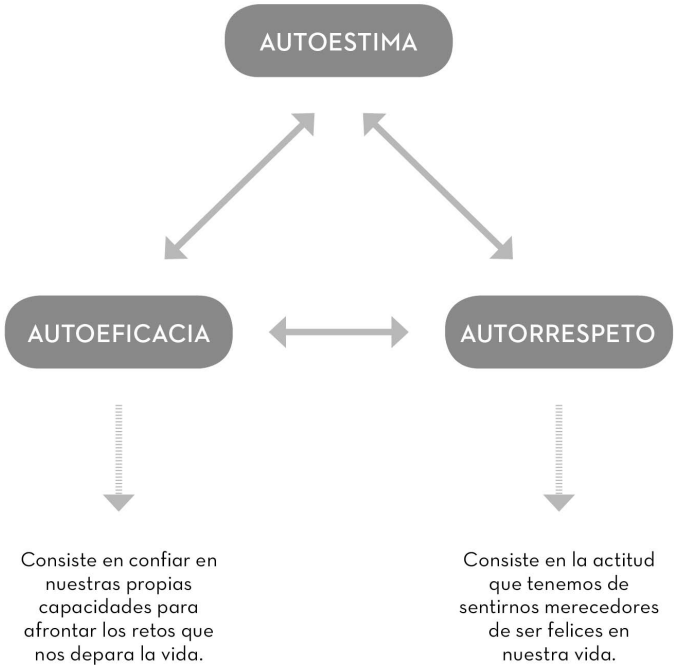
Lucía dejó el tabaco, comenzó a practicar ejercicio; eso le llevó a quererse más y a saber decir «no» (asertividad) a las cosas que no le hacían ningún bien. Consiguió diseñar su propia marca de ropa con la que ya no tuvo que preocuparse más por el tema de sus tallas. **Definitivamente, elevó su autoestima y logró sus objetivos.**

A los pocos meses, Lucía me envió un mensaje de texto a mi móvil que solamente decía: «Gracias por ayudarme a ser feliz».

¡En efecto! Su vida ya era la hostia. Pero, como te he comentado anteriormente, su problema no era el físico. Era la falta de autoestima, como hemos visto durante todo el capítulo, problema que seguramente tendrás tú en algún momento de tu vida. Pero no te preocupes… **¡Para eso estamos aquí, para que nuestra vida sea la hostia!**

Por todo ello, te voy a explicar resumidamente qué es la autoestima y lo que tienes que hacer para tener una autoestima alta. Te aseguro, y está científicamente probado, que si cumples los siguientes puntos que te voy a explicar, y llevas a cabo los ejercicios que te propondré al final del capítulo, conseguirás ser plenamente feliz.

Debes saber que la autoestima está formada por la autoeficacia y el autorrespeto.



Al igual que Lucía, **si consigues tener un amplio grado de autoeficacia y autorrespeto, y sigues estos pasos, también conseguirás que mejore tu autoestima.** De esta forma, dejarás de ser negativo, podrás dejar atrás esa insatisfacción constante contigo mismo, y aprenderás a cuidarte y proteger tus intereses, a satisfacer tus necesidades y a **sentirte merecedor de las cosas buenas que te pasarán en la vida.** Todos pasamos por cosas negativas que nos hacen daño, pero saber gestionarlas y apartarlas de nosotros será lo que nos permita conseguir que nuestra vida sea la hostia.

> Para que las heridas sanen,
> debes dejar de tocarlas.

A continuación te voy a explicar los sencillos pasos que seguí con Lucía, y que provocaron que fuera una persona segura de sí misma, y que por lo tanto consiguiera apartar de su vida todos los complejos y demonios que le atormentaban. En este breve resumen, los siguientes puntos te ayudarán a madurar como persona y a entender mejor los aspectos fundamentales de la vida. **Yo me di**

cuenta con el tiempo: madurar no es otra cosa que ser consciente de que no todo tiene que ser perfecto para ser feliz.

1 *Hábitos destructivos*

Si queremos cambiar y que la gráfica de nuestra autoestima llegue a su pico más alto, debemos analizar nuestro alrededor. ¿Estoy queriéndome de verdad? ¿Estoy llevando hábitos saludables? ¿Estoy cuidando mi cuerpo y, por lo tanto, mi mente? Hazte estas preguntas, y si para alguna de ellas la respuesta es «no», es el momento de empezar a cambiar.

Come sano, con una dieta equilibrada. Practica deporte. Lucía no comía bien, fumaba y no se quería. Obviamente, todos estos factores negativos te cambian el ánimo.

Confía en mí: empieza a partir de hoy a cambiar todos estos factores y conseguirás que tu vida sea la hostia.

2 *Autoaceptación*

Muchas veces vamos a tener pensamientos negativos sobre nosotros mismos: no te preocupes, no pasa nada, es algo completamente normal. Debes tener una cosa muy en cuenta: es de seres humanos cometer errores. ¡Todos lo hacemos! Deja a un lado el prejuicio de «No debería hacer eso» y autoacéptate con tus errores y tus aciertos. Para ello, te recomiendo que realices la técnica del espejo: cada día, cuando te levantes, mírate al espejo y repítete la siguiente afirmación durante unos minutos: «Me acepto tal y como soy».

3 *Asertividad*

Ya hemos hablado un poquito sobre la asertividad en esta área de crecimiento, pero trataremos este aspecto durante todo el libro, ya que es algo muy importante que trabajar. ¡Aprende a decir no! Si algo no te apetece, no lo hagas. No intentes complacer a nadie antes que a ti mismo. Esto nos permitirá ser auténticos y expresarnos de una manera libre y sincera con los demás. Así, nuestra vida será la hostia y todo el mundo querrá que formemos parte de la suya. De lo contrario, serás un esclavo de la sociedad.

4 *Autorresponsabilidad*

Este concepto es muy importante para mejorar la autoestima. Debes

saber lo siguiente: si algo no te gusta, busca soluciones. Si no nos salvamos nosotros mismos, nadie lo hará por nosotros. En el caso de Lucía, no tenía dinero, pero tampoco buscaba trabajo. ¿Qué aprendió ella? Aprendió a controlar su existencia, y a no culpar a elementos externos de lo que le ocurría realmente. Ella era la única culpable de su situación. Recuerda: lo que no te aporte, lo apartas. ¡Deja de considerarte una víctima y actúa!

5 *Vive con objetivos*

Este es el último punto de este apartado, pero no por ello menos importante. Debemos tener en cuenta la importancia de crearnos metas de manera consciente para poder evolucionar en la vida. Las acciones que realicemos día a día deben tener una meta. Recuerda que gozar de estabilidad económica es muy importante, pero el dinero no da la felicidad. Si no tiene sentido lo que estás haciendo en tu vida, tendrás una baja autoestima. Para que tu vida sea realmente la hostia… ¡plantéate objetivos a corto plazo y ve revisándolos!

SÉ FAN DE TI MISMO

Entramos en el segundo apartado del libro, pero, antes de continuar, espero que te esté gustando lo que estás leyendo y, sobre todo, que sientas que este libro puede aportar aspectos positivos a tu vida. Hablando de aspectos positivos, y para seguir entrando en materia, quiero formularte la siguiente pregunta: **¿alguna vez te has parado a pensar cuánto tiempo pasamos ayudando a que los demás se sientan bien?**

Quererte a ti mismo no es nada egoísta. Muchas personas nos intentan meter en la cabeza que el amor propio es típico de personas egocéntricas. ¡Deja de creerte esas estupideces! Es supernecesario que aprendamos a crear un vínculo con nosotros mismos: si cuidamos más nuestro yo interior, tendremos mucho más para dar a los demás.

Esto es una ley innata: es imposible ofrecer a los demás lo que a nosotros nos falta.

Hoy estás de enhorabuena; para que tu vida consiga ser la hostia, que es el objetivo de este libro, te voy a dar el siguiente mandamiento fundamental, que a mí me ayudó para aprender a quererme tiempo atrás: sé fan de ti mismo.

Así es. Sé fan de ti mismo, y no te avergüences de admitirlo.

Estamos acostumbrados a hablar con nuestros amigos, con nuestra pareja, con nuestros familiares, y recordarles todo lo que valen, el talento que tienen, todos sus puntos positivos… Ahora bien, **¿cuánto tiempo inviertes en recordarte a ti mismo todo lo que vales?**

> Aprende a amarte, vas a ser la única persona a la que tendrás que aguantar toda tu vida.

Es así, tendrás que aguantarte, pero, por suerte, **siempre te vas a tener a ti**; comenzar a valorarte más a ti mismo podría ser el punto de partida de un amor que dure toda la vida.

Hace dos años, en octubre de 2018, tuve una sesión de *coaching* con Carlos, un viejo amigo de la infancia. Hacía más de cinco años que no lo veía. Te sorprenderías si hubieras conocido a Carlos en sus años de instituto. Era de los chavales más atractivos e influyentes de toda la clase, pero ahora las cosas habían cambiado. Nos tomamos un café y comenzó a contarme:

—César, he hecho todo lo que dicen en internet, cada mañana al levantarme me digo a mí mismo afirmaciones positivas y, a pesar de estar durante el día enviándome mensajes optimistas, no me siento bien conmigo mismo, lo veo todo muy superficial, siento igualmente que nadie me valora.

Aquella misma tarde, después de hablar conmigo, Carlos lo entendió todo, y años después me ha escrito para darme las gracias por cambiar su vida.

Carlos, como muchos de nosotros, no lo entendía. **No se trata de decirnos, como si fuéramos robots, mensajes positivos cada hora, o cada dos horas, ni mucho menos.**

Le pregunté si él cuidaba a su círculo más cercano: amigos, padres, pareja… Obviamente, me contestó que sí. A continuación, le pregunté también si los hacía sentir bien, si les decía a todos ellos las cosas positivas que tenían. También me contestó con un «sí» rotundo.

A partir de ese momento lo entendió todo:

—Verás, Carlos —le pregunté—. Cuando hablas con tu amigo, ¿le repites cada hora afirmaciones positivas como haces contigo mismo?

—No. La verdad es que así no lo hago —respondió.

—Claro que no. Cuando hablas con los demás no les recuerdas en todo momento el talento que tienen. Lo que haces es transmitirles todas aquellas cosas que no son capaces de ver por ellos mismos.

A Carlos le cambió la cara; entendió completamente, con esas dos frases, lo que le quería transmitir.

> No se trata de repetirnos afirmaciones positivas pensando que nos sentiremos bien, sino de ver todo aquello en lo que fallamos. Comprenderlo. Y aprender a acariciarlo.

Exacto. La cuestión no es que, cada vez que nos suene la alarma y pongamos los pies sobre las zapatillas, nos digamos veinte mantras que seguramente no estemos interiorizando.

Como le conté a Carlos, intentamos ayudar a los demás con comentarios positivos, recordándoles lo valiosos que son, todo aquello que no alcanzan a ver. Y luego, seguramente, durante muchísimos días, les estemos enviando *whatsapps* para preguntarles qué tal les va. Algo muy lógico, ya que lo hacemos porque nuestra gente nos importa, y lo hacemos de una manera sana y comprometida. Pues al igual que actuamos así con los demás…, ¡de la misma manera tenemos que hacerlo con nosotros mismos!

Quererse a uno mismo no quiere decir que nos digamos todos los días, de forma superficial, todo lo que creemos que valemos. Ni mucho menos.

> Quererse a uno mismo significa utilizar con nosotros mismos el mismo tiempo que

invertimos en otras personas. Jamás te partas en pedazos para mantener a los demás completos.

No te preocupes, sé que ahora mismo estarás pensando: «Pero ¿cuáles son los pasos que debo seguir para conseguir todo esto?».

Al igual que aquella tarde, hace dos años, se los expliqué a Carlos, hoy te los voy a detallar a ti aquí. Estoy totalmente seguro de que, si sigues estos pasos a rajatabla, conseguirás amarte a ti mismo y lograrás ser tu mejor versión. Básicamente, tu vida será la hostia.

PASOS QUE SEGUIR PARA AMARSE A UNO MISMO

1 *Pasa tiempo contigo*

Dedícate tiempo para estar contigo, pero un tiempo de calidad, tiempo para leer un buen libro, para ver una buena película… En definitiva, dedica el mismo tiempo a ti que el que inviertes en otras personas. Practica esas actividades que te gustan: haz deporte, viaja, escribe… Y, sobre todo, nunca lo olvides: eres la primera persona a la que debes empezar a querer. **No te quieras mucho, sino quiérete bien.**

2 *Atrévete a ser tú*

Vivimos en una profunda lucha entre encontrar nuestro auténtico yo interior y ser lo que el mundo espera de nosotros. Olvídate del terrorífico «qué dirán». Quítate las máscaras sociales, tú eres perfecto siendo tú mismo. No tienes, ni mucho menos, que intentar agradar a todo el mundo. Si eres sincero contigo mismo, muchos lo verán y querrán compartir buenos ratos contigo.

3 *Quéjate menos y disfruta más*

Muchas veces solemos quejarnos por vicio, sin darnos cuenta, y de cosas que no tienen apenas importancia: «Cuánto tarda el metro»,

«uf, se ha puesto a llover», «se me ha quemado la comida, nada me sale bien»…

No nos damos cuenta de que vivimos en una queja constante. Analízalo. Cada vez que vayas a quejarte por algo que realmente no es negativo y no tiene importancia, párate a pensar en que quizá es una tontería y en todo lo bueno que te rodea. Disfruta. Disfruta mientras esperas el metro aunque llegues tarde, disfruta porque puedes leer algo interesante, observar a la gente… Disfruta cuando llueva, alégrate por la naturaleza, sal a la calle y goza de la lluvia mojando tu cara. Si se te quema la comida, disfruta volviéndola a preparar o pidiendo una pizza a domicilio, y ríete de tu torpeza.

Me gustaría, en este punto, que leyeras este poema que escribí en mi primer libro. Creo que viene como anillo al dedo para este apartado:

Enfadarse menos,
sonreír más.
Hablar menos,
escuchar más.
Juzgar menos,
hacer más.
Quejarse menos,
agradecer más.
Pensar menos,
vivir más.

4 *Recuerda el niño que fuiste*

Respeta el tiempo que te das a ti mismo y valóralo desde la humildad, esto no es nada egocéntrico ni narcisista. Todo lo contrario. Nunca olvides que tú eres importante por el solo hecho de existir. ¿Eres consciente de la suerte que tienes de salir a la calle y simplemente sentir el viento rozar tus manos? Recuerda cómo sentías todo esto cuando eras un niño. No te preocupabas por si valía o no la pena lo que hacías, ni en ver tus aspectos negativos. Simplemente eras valioso por el mero hecho de existir. Vuelve a ser el niño que fuiste.

DEJA DE COMPARARTE CON LOS DEMÁS

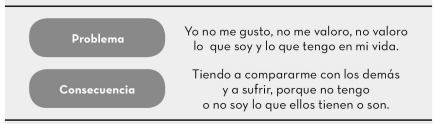
Venga…, admitámoslo, ¡todos nos hemos comparado alguna vez con alguien! No te avergüences por ello, no pasa nada. Compararse es un acto totalmente humano, y es fruto de una falta de autoestima que en algún momento de nuestra vida todos hemos podido padecer. Compararse con los demás no es necesariamente algo malo; de hecho, a veces puede ser incluso un acto inevitable. Ahora bien, hay que saber gestionarlo, pero para eso estás aquí, ¿verdad? Este libro no ha caído en tus manos por casualidad. Vamos a ver cómo podemos mejorar esta área.

En la sociedad en la que vivimos, plagada de «postureo» y mentiras, es totalmente normal que hayamos tendido a realizar comparaciones con el físico de alguien, o con el nivel de vida de las personas «exitosas» en las redes sociales. ¿Por qué he dicho *exitosas* entre comillas? Porque a lo largo de este viaje verás que el éxito no es todo eso que ves sobre la vida de los demás.

> El éxito es estar en paz, en calma con uno mismo, siendo alto, bajo, rico o pobre. Eso es el verdadero éxito.

¡Cuidado! Todo lo que vemos por ahí no es la realidad. Las personas tendemos a mostrar solo la parte que queremos que los demás vean, una pequeñísima parte de la realidad, muchas veces distorsionada y modificada. Pero, si nos paramos a pensar, ¿compararse es un problema? La respuesta es no. Compararse es el síntoma o la consecuencia del problema. ¿Cuál es entonces el verdadero problema? El verdadero problema es, ni más ni menos, que nosotros mismos no nos gustamos.

Con todo esto, lo que quiero que entiendas es que vivimos en una cultura competitiva, y esta cultura se nutre, en muchas ocasiones, de las apariencias. No entres en ese bucle. **Toda la felicidad que ves en las redes sociales no es más que un espejismo de la realidad. Preocúpate en mejorar tu día a día. Y ocúpate de quererte un poquito más cuando abras los ojos cada mañana.**



Compararnos con los demás es una acción que genera malestar en nosotros mismos, nos roba confianza y autovalía, es decir, hace que no nos sintamos bien. Únicamente en nuestra mano está el comprender que estamos haciéndonos daño a nosotros mismos, y que a nuestro subconsciente solo le estamos diciendo: «Tal persona es mejor que yo, más guapo o guapa que yo, o tiene más cosas positivas en la vida que yo». Por lo tanto, estamos haciéndonos pequeñitos sin merecerlo.

> ¿Dónde queda lo que yo valgo?

No hace falta que venga yo a decírtelo en este libro. Siempre habrá alguien con más dinero en la cuenta bancaria que tú, más guapo que tú o con un trabajo mejor que el tuyo. Ocurrirá siempre. Ahora bien, ¿eso significa que lo que tú tienes, cómo eres y cómo te comportas no tiene valor? ¡Para nada! **Deja de crearte fantasmas mentales; muchas de las cosas con las que te comparas ni siquiera son reales.**

Ya estamos terminando el primer capítulo del libro y, como has leído un poco más arriba, voy a exponerte unos sencillos pasos, unos sencillos ejercicios a modo de consejos para que intentes aplicarlos en tu vida diaria cuando sientas que tiendes a estar en una situación angustiosa por estar comparándote con alguien.

1 *Acepta lo que eres y lo que tienes*

Deja de querer parecerte a nadie, tú eres tú, y eres perfecto así, a tu manera. Recuerda que la vida da a cada uno lo necesario, en cada momento, para su aprendizaje. A mí me gusta usar el término *pantallas*. Cuando has aprendido la lección, la vida te pasa de pantalla, como en un videojuego. Esto es lo que la gente llama *avanzar*, *evolucionar*. Confía en lo que tienes ahora, te aseguro que eso es lo único necesario para tu desarrollo.

2 *Sé generoso contigo mismo*

Recuerda todas tus cualidades, todo lo que tienes y eres. Recuérdatelo de una manera positiva. Por mucho que alguien tenga más o posea algo que tú deseas, recuerda que siempre habrá alguien que querría lo que tienes tú. Piropéate, sé generoso contigo mismo. ¡Eres la hostia! ¡No hay nadie más como tú!

3 *No idolatres a nadie*

Muchas veces caemos en el gran error de idolatrar a alguien, magnificar sus virtudes y excusar o minimizar sus defectos. Esto es un grave error, cuanto más ensalzas a alguien, más pequeñito te verás tú. Está bien admirar a determinadas personas por las cualidades que posean: un cantante, un actor… ¡Yo mismo lo hago! Lo que intento explicarte es que idolatrar de una manera insana es un acto que disminuye la valía que sientes por ti mismo.

4 *Sé consciente de que estás comparándote y del daño que te causas*

Esto es importantísimo. Es fundamental que, cuando estés en una situación que te provoca malestar, sepas detectar por qué ocurre esta situación. En la mayoría de los casos, esta será por la comparación que generamos frente a los demás. Ahí tienes la clave para frenar a tiempo. Date cuenta del hecho de que compararte con alguien está ocasionándote dolor, y que este dolor lo estás decidiendo tú mismo. Déjame decirte que esto es un sufrimiento totalmente evitable, y a nadie le gusta sufrir porque sí.

5 *Compárate contigo mismo*

Tú eres la única persona a la que tienes que superar día a día. Fíjate en lo que tú tienes, en lo que te gustaría mejorar. Ponte metas, objetivos, e intenta hacerlos realidad día a día. Esto es lo que llamamos *crecimiento* o *superación personal*, y, créeme, es el éxito más gratificante.

Querido lector o lectora, aquí terminamos el primer capítulo de este libro. Quiero darte mi más sincera enhorabuena por haber llegado hasta este punto. Esto es solo el primer ingrediente de todo el cóctel de emociones que aún te quedan por aprender en este libro.

Espero que hayas interiorizado la importancia que tiene intentar ser feliz día a día, ser feliz cada vez que pongas los pies sobre las zapatillas cada mañana. No fijarnos en los demás para encontrar nuestra propia felicidad. ¡Ser fan de ti mismo!

Hazme caso, para que tu vida sea la hostia, lleva a cabo los consejos que hemos visto en este primer capítulo del libro. Antes de pasar al siguiente concepto, recuerda que, si sigues los pasos que hemos visto durante estas páginas, muy pronto te darás cuenta de que en la vida hay varios tipos de amores. El primer amor. El amor imposible. El amor de tu vida. Y el más importante: el amor propio.

ÁREA DE CRECIMIENTO 2

“VIVIMOS RÁPIDO”

Ya estamos

Según cuenta la leyenda, el sabio Confucio invitó a uno de sus discípulos a caminar por el bosque.

El maestro paseaba alegre y distraído, silbando y observando los árboles y los pájaros con los que iba encontrándose por el camino. Su acompañante, en cambio, parecía nervioso e inquieto porque no sabía adónde se dirigían.

Cansado de hacerse preguntas, el discípulo finalmente rompió su silencio y le preguntó:

—¿Adónde vamos, maestro?

Y Confucio, con una amable sonrisa, le contestó:

—Ya estamos.

FÁBULA BUDISTA

ALEJANDO LAS PRISAS Y DISFRUTANDO DEL PRESENTE

El principal problema que tenemos en la vida es que no sabemos vivir. Puede parecer redundante, pero, después de tantos años viendo los problemas de las personas, es la mayor verdad universal que he encontrado.

Vivimos rápido. Y para que te des cuenta de si esto es cierto o no, solo tienes que fijarte en cualquier persona que tengas alrededor: **desayunamos rápido para llegar pronto al trabajo, vivimos esperando que la jornada termine para volver a llegar a casa cuanto antes, vivimos esperando que sea viernes, olvidando que el que no es feliz un miércoles tampoco lo será el fin de semana.**

> El problema está en que vivimos esperando el momento perfecto, sin utilizar el momento y hacerlo perfecto.

Si te paras a pensarlo, es muy probable que te des cuenta de que tú también tienes «malos hábitos». Es completamente normal, yo también los tenía. Por eso no te voy a contar la historia de nadie que acudiera a mis clases, sino que voy a profundizar en mi propia historia, tal y como te comenté en el capítulo anterior.

Para comenzar a contarte, te tengo que poner en contexto. Todos en mi familia son profesores de escuela primaria. Mis padres son profesores, mi hermano es profesor. Incluso mi abuela, en una época en la que, lamentablemente, las mujeres acudían en un porcentaje muy bajo a la universidad, era profesora en una escuela.

Por lo tanto, sí, la historia se repitió como te estás esperando…, yo también estudié para ser profesor. Y no solamente eso, sino que estudié tres carreras relacionadas con la educación: Educación Física, Inglés y Pedagogía.

Todo esto ocurrió debido a lo que conocí desde pequeño, y a la

vida que viví junto a mi familia; con mis padres como modelo, no tenía ninguna duda de que, al terminar bachiller, acudiría a la universidad y estudiaría Magisterio.

Estuve durante siete años de mi vida estudiando todo lo relacionado con las ciencias de la educación, y, en efecto, al terminar la carrera busqué trabajo y lo conseguí. Estuve cinco años en un colegio de educación primaria. Y, en tan solo un año, pasé a formar parte del equipo directivo como secretario del centro.

Mi vida, vista desde fuera, era éxito puro. Imagínate: tan joven, y con un sueldo bastante alto. Solo trabajaba cinco horas al día por la mañana, y me quedaban todas las tardes libres. ¡Todo el mundo me decía que envidiaba mi situación laboral! Para el mundo exterior, yo era un ejemplo que seguir. **El problema está cuando tienes un problema con tu yo interior.**

Esto es lo que quiero explicar en este capítulo. Voy a exponer mi experiencia personal en cuanto a mi trabajo, pero quiero dejar claro que esta es totalmente extrapolable a cualquier puesto laboral, y, sobre todo, a cualquier situación de la vida que tú puedas estar viviendo.

Antes de que empiece a contarte todo esto, quiero hacer hincapié en una cosa: ser maestro en una escuela de primaria es de las profesiones más bonitas del mundo, y he aprendido muchísimo. El problema está cuando no te sientes realizado con lo que haces en la vida. Yo lo tenía todo: una profesión bonita, un entorno inmejorable…, pero no era feliz.

Como te he contado en el capítulo anterior, me di cuenta de que mi sueño era escribir. Y se lo comenté a mis amigos. «¿Escritor? ¿Qué dices? Es imposible vivir de eso. ¡Quítate esos pájaros de la cabeza y disfruta del trabajo que tienes!»

Así iba haciendo… Durante cinco largos años, cada mañana iba a trabajar y sentía que no estaba en el lugar en el que mi yo interior me pedía a gritos que tenía que estar. Y aquí es donde realmente reside el problema, **el problema ocurre cuando tu yo interior te pide cambiar, y no lo escuchamos.**

Estuve durante cinco años trabajando en un buen puesto, me compré un piso en Murcia, hipotecándome treinta y cinco años, porque «ya tenía mi futuro labrado», sí, pero cada vez que me montaba en el coche a las dos de la tarde para volver a mi casa, me miraba en el espejo retrovisor y me daba cuenta de que no era feliz. Y déjame decirte una cosa: vida solo hay una, nunca lo olvides.

Estamos en este mundo de paso, y jamás nos deberíamos permitir no ser felices constantemente.

Como os he explicado anteriormente, mi sueño era escribir. Más concretamente, en aquella época escribía poesía. Pensé en dejar mi puesto de trabajo fijo, pero ¿cómo iba a hacer aquello? Con una hipoteca a treinta y cinco años por pagar y… ¿para qué? ¿Para ponerme a escribir? ¿Quién iba a comprar mis libros? ¿Cómo iba a pagar las facturas?

Déjame decirte algo antes de que sigas leyendo esto: **no importan las circunstancias actuales que tienes en tu día a día. Coge las riendas de tu vida y sé valiente.**

Una vez dijo Aristóteles en una de sus charlas que, si no eres valiente, actúa como si lo fueras, porque, si lo haces, algún día llegarás a serlo. Y qué razón tenía.

Ahora mismo te estarás preguntando qué hice con mi vida. Pues sí, en efecto. Intenté ser valiente. Y aquí me tienes, escribiendo mi quinto libro. ¿Tuve miedo? Sí, mucho. **Es normal tener miedo, pero la mejor forma de vencerlo es enfrentándote a él.**

Ahorré un poquito de dinero y dejé un puesto de trabajo en el que no era feliz. Como ya sabéis, autoedité mi primer libro, cogí mi mochila y me lancé al mundo recorriendo bares y librerías de toda España. Y hoy en día aquí estoy, viviendo en Madrid, haciendo lo que más me gusta en la vida y pudiendo decir bien alto que he conseguido el sueño de mi vida: ser feliz.

Te había prometido, en la primera área de crecimiento, terminar de contarte mi historia, y eso he hecho. He querido hablarte de mis vivencias para que nos conozcamos un poquito más en este comienzo del libro, y para adentrarte en el concepto que vamos a ver en este capítulo: **vivimos deprisa.** Para que entiendas bien este concepto, voy a contarte una experiencia que tuve con Ana, una chica que vino a varias de mis sesiones.

Ana me comentaba que estaba preocupada porque no sabía cómo gestionar su día a día sin agobiarse o sin querer hacer todo aquello que se le cruzaba en su vida lo más rápido posible. Su principal problema era que, en cuanto abría los ojos por la mañana, ya tenía al menos cuarenta mensajes en su móvil (sí, cuarenta, no exagero) por responder. Mensajes de trabajo, de amigos, *emails*… Ana trabajaba como coordinadora de eventos en una famosa empresa de publicidad. Su trabajo conllevaba una gran responsabilidad, sí, pero ella misma se atribuía mucha más de la que

le correspondía. No solo se tenía que encargar de organizar los eventos, sino que, según me contaba, tenía que solucionar todos los problemas e inconvenientes que surgían en la empresa. Ahora puedes pensar que esto ocurre en muchos trabajos de responsabilidad, pero el estrés de Ana llegó a niveles muy peligrosos para su salud física y mental.

> No trabajes duro, trabaja de forma más inteligente.

Estaba claro cuál era el problema de Ana, era muy fácil identificarlo. Mi tarea se limitó a ayudarla para que en adelante pudiera gestionar de una mejor manera su acelerada vida. No fue fácil, Ana presentaba incluso enfermedades en la piel, producto del estrés del día a día.

Está científicamente demostrado que los estados mentales negativos terminan somatizando sus síntomas. ¿Qué quiere decir esto? Que el estrés, la ansiedad y demás vibraciones negativas que albergamos en nuestra mente terminan mandando esas señales a nuestras células produciendo efectos físicos visibles.

Puede parecer muy común sufrir estrés o ansiedad en un momento determinado de nuestra vida. Y lo es. A todos nos ha ocurrido, pero también debemos tener en cuenta la importancia de esto y las consecuencias gravemente peligrosas que conlleva, sobre todo cuando se alarga en el tiempo.

Ana y yo trabajamos muy duro durante varias sesiones que nos llevaron aproximadamente tres meses. Parecía difícil, pero al final lo logramos. Lo primero que conseguimos fue que desconectara de su teléfono móvil fuera de su horario laboral, ya que uno de sus principales problemas era que su trabajo afectaba a su vida personal y de ocio: por ejemplo, cuando estaba cenando con su familia, casi siempre la interrumpía un *whatsapp* para que solucionara algo relacionado con el trabajo.

Trabajamos juntos para que se diera cuenta de la importancia de que en el día a día hay momentos para todo. La vida es muy corta, y ya pasamos demasiado tiempo dedicándolo a trabajar y a asumir responsabilidades y cargas. **¡Disfrutemos también de una tranquila cena con nuestra familia, un viernes de cine o un paseo**

por el parque con nuestra mascota!

Lo sé, ahora mismo seguramente estés leyendo esto y te sientas identificado. Seguro que te has acordado de ese momento en el que no disfrutaste de lo que estabas viviendo por estar pendiente de otra tarea… ¡Malditos móviles! Nos ponen muy difícil disfrutar del presente.

Afortunadamente, Ana lo consiguió tras proponerse revisar su móvil solo en horas de trabajo, a pesar de su gran miedo: perder su puesto. Ella creía que si no atendía a las necesidades de su jefe, aun anteponiéndolas a su felicidad, podría ser despedida. Este es un miedo muy común en el mundo laboral; por eso, muchas veces, dejamos de hacer nuestras cosas personales por atender al trabajo y no pensamos en que, realmente, se puede solucionar en cualquier otro momento.

Le aconsejé a Ana que hablara seriamente con su jefe y le comentara su situación. Y lo hizo. Habló con su jefe sobre este tema, y no solo no perdió su puesto de trabajo, sino que parte de sus tareas las delegaron en otro compañero para no cargarla tanto a ella. ¡Y sigue cobrando lo mismo! En definitiva, Ana aprendió a realizar su trabajo eficientemente, pero dentro de los horarios que le correspondían.

Y, sobre todo, y lo más importante, ha retomado mucho más el contacto con su familia, y ahora disfruta enormemente de sus hijos. Su calidad de vida, evidentemente, ha aumentado, y por lo tanto también lo ha hecho su equilibrio emocional y salud mental.

Al igual que Ana lo consiguió, tú también puedes parar los tiempos de este mundo loco. Te animo a que lo pruebes… **Deja atrás el miedo y el pensamiento limitante de que, por no hacer las cosas «¡ya!», no nos van a salir, o a salir del todo bien.** Esta es una creencia errónea, pues suele pasar todo lo contrario.

Hazme caso, disfruta de tu trabajo, pero con cabeza, y solo así conseguirás que tu vida y tu puesto laboral sean la hostia.

APRENDE A SER Y A ESTAR EN EL AHORA

Recuerdo un día de verano en Madrid. Un calor sofocante asfixiaba la ciudad, y yo había quedado con mi amigo Iván para ir a tomar una cerveza. Hacía mucho que no lo veía, y me apetecía pasar un rato

agradable con él, saber cómo le había ido en todo este tiempo y contarnos, en definitiva, nuestras cosas. Déjame decirte que todas las expectativas que yo tenía puestas en ese encuentro me defraudaron por completo.

La tarde empezó bien, Iván me contó que estaba un poco agobiado en el trabajo porque su jefe era de ese tipo de personas que cuando sales de la oficina siguen dándote la lata. Además, no estaba atravesando un buen momento con su pareja, y pasaban por una crisis bastante fuerte, hasta el punto de que ella se había ido en ese momento de la capital por unos días. Yo le respondí que si le apetecía quedar en otro momento no me iba a importar. Iván me dijo que no, que hacía mucho tiempo que no nos veíamos y quería pasar ese rato conmigo.

Nada más lejos de la realidad.

Iván se pasó el 80 por ciento del tiempo que estuvimos sentados en aquella terraza pegado a su teléfono móvil. Primero se disculpó explicándome que era su jefe y que eran cosas de trabajo, pero después estuvo hablando con su pareja. Bueno, ahora, su expareja.

Lo cierto es que me sentí muy molesto, pero no le dije nada. Ahora, con el tiempo, sé que debería habérselo dicho de manera asertiva y haber marcado mis límites. ¡Me hizo perder mi valioso tiempo! Pero cuando se me pasó la rabia, al llegar a mi casa, ¿sabéis lo que sentí? Lástima. Sí, sentí lástima.

Iván no sabía vivir el momento presente. Tenía una oportunidad perfecta de pasar un rato agradable, evadirse de los problemas de su día a día con uno de sus mejores amigos, y no supo aprovecharla. Él eligió sentir preocupación y ansiedad, en ese momento, al estar más pendiente de lo que ocurría en un lugar en el que él no estaba, sin disfrutar de una charla con un viejo amigo. Yo, por otra parte, sentí impotencia al dedicar mi tiempo a algo que no me estaba aportando absolutamente nada.

> Valora a quien te dedica su tiempo,
> porque te está dando algo
> que nunca recuperará.

Sé que puede sonar drástico, pero con los años he aprendido

que lo más valioso que tenemos en esta vida es el tiempo. El tiempo es lo único que jamás se podrá comprar con dinero. Siempre digo que somos como robots programados para hacer lo que la sociedad nos impone, y eso es un grave problema, pero lo es más todavía si analizamos la sociedad y época en la que vivimos: **prisa y aceleración**.

Detengámonos a pensar: ¿podemos pedirle a un feto que nazca a los cinco meses? ¿Podemos hacer que una planta crezca más rápido tirando de sus ramas? La respuesta, obviamente, es no. Todo a nuestro alrededor es naturaleza, y parte de esa naturaleza también somos nosotros. Esto nos muestra que **cada proceso tiene su tiempo y su ritmo. ¿Por qué nos empeñamos entonces en acelerarlo todo?**

¿Cuántas veces, hablando con cualquier amigo o familiar, hemos escuchado la típica frase: «No tengo tiempo para nada» o «No me da la vida»? Si realmente nos paramos a entender su significado, es preocupante cuando menos.

A veces no lo vemos, y creemos que estar haciendo una tarea y, al mismo tiempo, pensando en lo que prepararemos de cenar por la noche no es nada malo. No damos importancia al ahora y a poner toda nuestra atención en lo que ocurre en el momento presente.

Voy a planteártelo de otra manera. Imagina a un cirujano en el momento exacto en que va a realizar un trasplante de corazón. Supongamos que, además de estar abriendo al paciente, está pensando en la charla del colegio de médicos que debe preparar para la semana siguiente, en la cena con su mujer, o en que tiene que recoger a sus hijos antes de las 17:00 al salir del colegio. No sé a ti, pero a mí no me gustaría estar tumbado en esa camilla fría bajo las manos de ese cerebro acelerado.

> El único momento real en el que estás existiendo es en este instante. Ni mañana ni ayer: ahora.

Cuando en *coaching* hablamos de vivir en el ahora, ¿qué queremos decir exactamente? Pues ni más ni menos que ser plenamente conscientes del momento presente. Este concepto lo

trataremos en el siguiente apartado, en el que te hablaré de evitar las lamentaciones del pasado y la preocupación por el futuro, esto nos ayudará muchísimo a evitar situaciones angustiosas y preocupaciones innecesarias.

El presente, por lo tanto, no es ni más ni menos que lo que está ocurriendo, la vida que por suerte estás viviendo. ¿Crees que tiene sentido perderlo pensando en el pasado o preocupándote por el futuro?

Al igual que ocurre con la naturaleza, en nuestra vida, cada proceso tiene su momento. Querer acelerar ese ritmo es ir contra las leyes de la naturaleza. ¿Cuántas personas hay por ahí viviendo a todo gas? Intentando llevar a cabo dos o tres cosas a la vez para que les dé tiempo a terminar rápido, comiendo deprisa para llegar antes a la oficina e intentar salir antes, haciendo otras cosas a la vez que hablan con alguien, etc.

De esta manera, ni disfrutamos de la conversación ni de lo que estamos haciendo, al estar más pendientes de terminar la tarea que de aprender de ella.

Te animo a que hagas la prueba. Sal a la calle y observa. Observa a la gente, cómo camina, las veces que mira su reloj, las veces que observa su teléfono móvil… Observa los coches, escucha los pitidos al ponerse un semáforo en verde.

Llegados a este punto, en mis sesiones de *coaching* siempre me gusta explicar un ejercicio que yo mismo me inventé para que la persona sea consciente de lo rápido que vivimos. Es un ejercicio que puedes practicar cualquier día. Lo llamé *El semáforo acelerado*. Se trata, ni más ni menos, de que cuando vayas conduciendo y estés el primero en un semáforo y este se ponga de color verde, ¡esperes tan solo tres segundos!

No te imaginas la cantidad de cláxones que te sorprenderá escuchar, ¡incluso hay personas que te llegan a insultar! ¡Imagínate si esperaras cinco segundos o más!

Este es el mejor ejemplo que he encontrado para darnos cuenta de lo acelerados que vivimos. Nadie está dispuesto a esperar tres segundos en esta vida. Necesitamos vivir rápido. Y eso se transforma en vivir rápido y mal.

Si observas todas estas situaciones en las que vivimos rápido, te aseguro que te sorprenderás. Lo que ocurre es que tenemos todo esto tan interiorizado que no nos damos cuenta de que es un problema instaurado en nuestra sociedad.

La mayoría de las personas vive enfurruñada con su pasado, agobiada con sus pensamientos presentes o ansiosos por el futuro. Lo cierto es que, en ocasiones, tendemos a resistirnos a vivir el momento presente. Resulta más fácil dejarlo pasar que afrontarlo, vivirlo y sentirlo.

> «La acción siempre ocurre en el presente, porque es la expresión del cuerpo, que existe solo en el aquí y el ahora. La mente espiritual es como un fantasma que siempre vive en el pasado o en el futuro. El único poder que tiene sobre ti es atraer tu atención del presente.»
>
> Sócrates

Ahora bien, no tendría ningún sentido si te explicara lo rápido que vivimos y no te ayudara a saber vivir en el ahora. Por lo tanto, vamos a exponer algunos consejos para aprender a vivir en el momento presente. No es tarea fácil en este acelerado mundo, lo sé, pero solo de nosotros depende dar este pequeño paso de los muchos que veremos en el libro, para que nuestra vida esté… ¡un poco más cerca de ser la hostia!

1 *Deja de pensar tanto y siente más*

Intenta poner toda tu atención y tus sentidos en disfrutar del momento presente, sea cual sea. Sal a pasear y fíjate en el color de las flores, siente el aire en tu cara, cualquier sonido. Experimenta tocando algo y siente ese tacto. No te pido que pienses en esa flor, en ese viento, sino que lo sientas. Únicamente siéntelo, sin hacer juicios sobre ello ni desplegar ningún tipo de pensamiento. En ese preciso instante en el que te des cuenta de que has estado únicamente sintiendo, sin pensar en nada más, verás que has conectado totalmente con el presente.

En *mindfulness,* una de las técnicas que más se utiliza para poner en práctica este ejercicio es la de centrarse en el presente, sin realizar valoraciones ni emitir juicios sobre lo que sucede en este preciso instante.

¿Qué implica esto? Se trata de aceptar las experiencias y momentos tal y como nos llegan, sin ponerles una etiqueta positiva o negativa. Por ejemplo, si en un momento concreto estamos sintiendo dolor, no debemos juzgar el porqué o la causa de ese dolor. Ya que solo conseguiremos entrar en un bucle de pensamientos negativos que conducirán a más dolor. Cuando esto pase, simplemente siéntate y experimenta la emoción, acéptala. Las emociones negativas tienden a serlo menos cuando las aceptamos. Piensa que la mayoría de las cosas que nos suceden son neutras. Basándonos en nuestras creencias y pensamientos, nosotros les hemos puesto la etiqueta de «negativas» o «positivas». Por lo tanto, no juzgues, solo siente.

2 *No planifiques tu vida, vívela*

No te voy a pedir que dejes de ponerte objetivos o metas, o que no inviertas tiempo en planificar cualquier tarea que te apetezca hacer o en la que debas trabajar. No te voy a pedir eso, ya que para el desarrollo del ser humano, y su propio crecimiento personal, es necesario tener objetivos. El problema viene cuando esos planes y esos objetivos son solo una simple meta, un fin. ¿Qué ocurre con el camino? No te olvides de disfrutar de ese proceso, el camino es tan importante como la meta a la que quieres llegar.

3 *Di adiós al control*

Cuando insistimos en controlar todo lo que sucede a nuestro alrededor, esto se traduce en una fuente constante de tensión y estrés. Si quieres vivir en el momento presente, en el ahora, deberás entender y aceptar que la mayoría de las situaciones en esta vida escapan a nuestro control. Acepta que las cosas ocurren como deben ocurrir y que todo está conectado. No te aferres a controlar situaciones que no dependen de ti, ya que te causarás un gran desgaste emocional y eso solo te generará frustración y malestar.

Relájate y deja que todo fluya para que tu vida sea la hostia.

4 *Di adiós a los prejuicios*

Muchas veces nos descubriremos a nosotros mismos prejuzgando a

ciertas personas o determinadas situaciones. Si tú también lo haces, ¡no te preocupes! Es algo humano. Ahora bien, debemos tener en cuenta que esto es un gran error, ya que con este tipo de pensamientos lo único que conseguimos es no disfrutar del momento presente. Comparamos cómo creíamos que serían las situaciones con cómo son en realidad. Es decir, asumimos patrones de respuestas preconcebidos que no dejan espacio a la espontaneidad. ¿Qué quiero decirte con esto? Que mientras tú pienses que algo, o alguien, debería ser así, o de otra forma, o que cierta situación debería acabar de una determinada manera, y esto no ocurra como tú te esperas, vas a generar en tu yo interior un sentimiento negativo de frustración. ¡Suelta esto! Al igual que el control…, ¡suelta! ¡Ábrete a nuevas experiencias!

5 *Practica yoga, meditación o alguna técnica que te conecte con el presente*

¿Sabes? Yo al principio no creía en estas técnicas, pero la meditación me enseñó a estar presente en el ahora de una forma en la que antes nunca había estado. ¡Te animo a que lo intentes!

Desde hace varios años cada mañana practico yoga. No te voy a mentir, al principio me costaba un mundo. Pero con el tiempo, poco a poco, fui viendo los beneficios que esta práctica provocaba en mi cuerpo. No hace falta que seas un profesional del yoga. En YouTube tienes muchas sesiones gratuitas con las que iniciarte. El yoga es una disciplina que mejora la presión arterial y la frecuencia cardíaca, reduce el estrés, te ayuda a relajarte, lo que se transformará en que dormirás mejor por las noches, y, sobre todo, te ayudará a conocerte mejor a ti mismo. ¡Te animo a que lo intentes!

EVITA LAS LAMENTACIONES POR EL PASADO Y LA PREOCUPACIÓN POR EL FUTURO

Todos alguna vez nos hemos quedado inmersos y atrapados en un tiempo que realmente no existe. A mí me gusta llamarlo *El agujero negro de la mente*.

Seguro que muchas veces te descubres a ti mismo trabajando, pero pensando en adónde irás el fin de semana, o bien te da por

pensar en la conversación que tuviste con tu madre y en que no deberías haberle dicho aquello que le dijiste. También suele pasar cuando decidimos hacer otro tipo de actividades, como ver una película o salir a pasear con nuestro perro para relajarnos. Ocurre que, en vez de disfrutar del ahora, seguimos pensando en los problemas que debemos solucionar, o los que ya no tienen solución.

Tu cuerpo presente existe y está aquí, tecleando el ordenador o montando el escaparate en la tienda donde trabajas. Pero… ¿y tu mente?, ¿adónde se ha ido?

Te sorprenderías de la cantidad de tiempo que invertimos en pasar gran parte de nuestra vida entre el pasado y el futuro, perdiéndonos lo único que realmente tenemos: el presente.

¿Dónde estás cuando no estás?

Hace poco, en una de mis charlas, hablando sobre este tema, María intervino para dar su propia opinión y exponer algo que le pasaba frecuentemente y la tenía algo preocupada. Comentaba que muchas veces, al llegar a casa después de coger su coche a la vuelta de su jornada laboral, se paraba a pensar en el trayecto y no recordaba cómo había sido. Decía que no recordaba el trayecto en sí, el paisaje, aparcar, etc. Era como si un agujero negro del tiempo se hubiese tragado su mente y la hubiese escupido de nuevo en el sofá de su casa, con la memoria borrada. Ella manifestaba su preocupación, ya que no debemos olvidar que todo esto ocurre a manos de un volante, y que, por lo tanto, es peligroso. Esto me sorprendió, pero más lo hizo lo que ocurrió de inmediato. Algunos de los demás participantes afirmaron que les ocurría exactamente lo mismo.

¿Te das cuenta de lo que esto significa? Un trayecto, que pongamos que puede durar unos veinte minutos o media hora, se convierte en un tiempo ¡totalmente inexistente en nuestra mente! ¿Dónde hemos estado todo ese tiempo? Preocupándonos por un pasado que ya solo existe en nuestro recuerdo, o bien, por un futuro que, desde luego, es mucho menos real porque el reloj ni siquiera ha marcado todavía esa hora. ¿Y el presente? ¿Y esa media hora de nuestra vida que hemos perdido?

¿Qué otro momento existe para vivir al máximo que no sea el ahora?

Llegados a este punto del libro, déjame que te recomiende una película que me hizo reflexionar enormemente sobre este tema: *El guerrero pacífico.* Trata sobre la superación personal de un joven gimnasta, con un peculiar profesor que le hace conectar con su presente y con todo lo que le rodea, incluido él mismo. Ahora bien, cuando la veas… ¡vívela y disfruta de ella! ¡Conecta con ese momento!

> El presente es siempre el mejor momento, porque es el único sobre el que realmente existimos y podemos actuar.

¡Ojo! Todas las personas recurrimos a nuestro pasado. Es inútil negarlo, yo mismo lo hago, y también me preocupo por el futuro, ¡soy humano! Y a veces son pensamientos inconscientes. La infelicidad no la encontramos en esos momentos puntuales, sino cuando esto se convierte en un hábito frecuente, generándonos un fuerte malestar psicológico.

Todos tenemos nuestros motivos para mudarnos o trasladarnos de tiempo, como yo lo llamo. Es decir, dejando el cuerpo aquí y con la mente en otra dimensión: poder reencontrarnos con alguien para volver a recordar todo lo vivido, reflexionar sobre qué hemos hecho en nuestra vida y qué camino queremos llevar. Si bien es cierto que nuestro pasado repercute en nuestro presente, debemos también comprender que esto no es algo real, tangible, vivo. **El pasado es algo que nos ha ocurrido, y en su momento, cuando era presente, ya se vivió.** Lo que tú pienses ahora sobre él es tan solo una percepción. ¡Suéltalo! ¡Quítate esa pesada mochila!

Diversos estudios determinan que nuestros pensamientos se sitúan aproximadamente en un 70 por ciento en el pasado. ¿No crees que es sorprendente y preocupante a la vez? Piénsalo. Millones de mentes vivas, y el 70 por ciento del tiempo vivimos en otra dimensión que no es la real, huyendo del momento presente, del ahora.

Lo realmente preocupante no es simplemente el hecho de no

saber vivir el momento presente, sino que la consecuencia principal de esto es la aparición de culpas y remordimientos provenientes del pasado, a los cuales les añadimos la incertidumbre y las preocupaciones del futuro. Suena mal, ¿verdad? Suena a peligrosa bomba atómica que puede explotar provocando angustia, ansiedad e insatisfacción.

Hablando del pasado, del presente y del futuro, hemos llegado al final de este segundo capítulo, por eso quiero terminar con una reflexión: soy el primero que sabe que no es fácil evitar que nuestra mente se distraiga desviándola del pasado y del futuro, y que esto requiere un gran esfuerzo constante y un aprendizaje progresivo.

Por eso, la clave de todo está en habituar a nuestra mente a centrarse en el ahora con los consejos que hemos visto a lo largo de esta área de crecimiento.

Entonces, a partir de hoy, ¡haz que tu vida sea la hostia! **Aprende a entender que hoy es el mañana que tanto te preocupaba ayer.**

¡Vive el presente! El pasado no cambiará, y el futuro aún no ha llegado.

ÁREA DE CRECIMIENTO 3

SUPERANDO MIEDOS

El rey y la peste

Un rey árabe iba andando por el desierto cuando de pronto se encontró con la Peste. El rey se extrañó de verla en aquel lugar y le dijo:

—Pero, Peste, ¿adónde vas tan deprisa?

—Voy a Bagdad —respondió ella—. Y pienso llevarme cinco mil vidas con mi guadaña.

Unos días después, el rey volvió a encontrarse en el desierto con la Peste, que regresaba de la ciudad. El rey estaba muy enfadado y le dijo:

—¡Traidora, me engañaste! ¡Me dijiste que te llevarías a cinco mil personas, y murieron cincuenta mil!

—Yo no te mentí —le respondió la Peste—. Yo segué cinco mil vidas con mi guadaña y el miedo mató al resto.

FÁBULA ÁRABE

EL MIEDO APRENDIDO

Esta área de crecimiento la considero muy importante. Si te has dado cuenta, es la única área de crecimiento en todo el libro que tiene cuatro apartados. Por ello, antes de entrar de lleno en el primer apartado, que trata sobre cómo aprender a no sufrir por adelantado, me gustaría dedicar unas páginas a introducirte en estos conocimientos; que consigas entender los dos tipos de miedos que existen en el ser humano, el miedo innato (un miedo que no podemos controlar) y el miedo aprendido (el miedo que nosotros mismos nos provocamos), y aprendas la diferencia entre cada uno de ellos.

El miedo es un sentimiento muy común en todos nosotros, y estoy seguro de que tú también lo has experimentado varias veces a lo largo de tu vida. Parece imposible echarlo de nuestras cabezas, nos roba tiempo, nos roba energía, nos agota emocionalmente. Pero ¿realmente es algo que aparece en nuestra mente y llega para quedarse? ¿Para siempre? ¡Por supuesto que no! **Podemos combatir el miedo, podemos atenuarlo, ignorarlo, hacer como que no lo vemos y dejarlo apartado a un lado.** Y yo estoy aquí para explicarte cómo hacerlo.

El ser humano ha sentido miedo desde sus inicios, es algo completamente natural, y en parte necesario para activar nuestro sistema de defensa. Desde los inicios, las primeras especies de homínidos ya sentían esta emoción. Pensemos en cómo conseguían comida enfrentándose a numerosos peligros.

Sin adentrarnos en demasiados tecnicismos, pero para comprender cómo funciona el miedo en nosotros, quiero que te hagas la siguiente pregunta: ¿cómo actúa el miedo biológicamente en nuestro cuerpo? Pues bien, el miedo se desata en el cerebro reptiliano, la parte más primitiva de nuestro cerebro, la que regula acciones esenciales para la supervivencia, como alimentarse o respirar. Después, pasa al sistema límbico, que es el que regula las emociones y las funciones de conservación del individuo. Cuando nuestros sentidos detectan una fuente de peligro, entonces se desencadenan los sentimientos de miedo y ansiedad. Es decir, primero los sentidos perciben el peligro en sí, eso que nos provoca

temor, después el cerebro lo interpreta, y, de ahí, actúa en el sistema límbico. Es este el que regula las emociones de lucha, huida, y lo necesario para conservar la propia especie del individuo.

Hablando en plata, con todo esto que te he explicado lo que quiero que entiendas es que el miedo funciona como una cadena de actuación que no podemos controlar biológicamente…, ¡y no pasa nada! ¿Por qué? Pues porque es algo completamente natural y necesario. Sí, el miedo es necesario para todo ser vivo. Es la manera que tenemos de activar ese sistema de alerta que nos permitirá, o bien huir, o bien luchar contra el peligro, protegiéndonos de él.

Es el resultado de un gran instinto encargado de mantenernos alejados de situaciones peligrosas y, como consecuencia de ello, genera una serie de reacciones fisiológicas que provocan en nosotros determinadas acciones involuntarias. **El miedo es, en definitiva, una emoción encargada de mantenernos con vida.**

Seguro que te has visto a lo largo de tu vida en varias situaciones peligrosas que te han provocado ese temor. Lo más probable es que hayas experimentado incluso cambios fisiológicos en tu cuerpo. Esto es algo completamente normal, tu cerebro genera una serie de hormonas ante el miedo con el objetivo de prepararte para una posible acción muscular violenta, necesaria para huir o pelear; el flujo sanguíneo hacia los brazos y las piernas aumenta, también lo hace la presión sanguínea, el ritmo cardíaco, el azúcar en la sangre, etc.

Hasta aquí, es algo completamente normal. Somos seres vivos y no podemos negar nuestra propia naturaleza y nuestros instintos. El miedo desempeña una función única y exclusivamente biológica de supervivencia.

Lo que te quiero dar a entender con toda esta teoría es que hay dos tipos de miedos: uno es el miedo innato, con el que tendremos que convivir a lo largo de nuestra existencia y que ocurre en todas las especies vivas del planeta, generación tras generación. Pero luego existe un miedo al que se le denomina *el miedo aprendido*, que es del que vamos a tratar en esta área de crecimiento. Y, como su propio nombre indica, se llama así porque es posible desaprenderlo. ¡Y para eso estamos aquí!

Ahora que ya sabes todos los aspectos técnicos en referencia a cómo nos afecta el miedo, biológicamente hablando, pasaremos al campo de batalla en el que tenemos que luchar día a día: el miedo aprendido…, ¡ese miedo irracional y evitable!

Vayamos al grano: ¿qué ocurre con esos miedos que nada tienen que ver con el temor biológico y natural? ¿Qué ocurre cuando sentimos angustia y ansiedad por no querer hablar en público? ¿Qué ocurre cuando tenemos miedo a que un proyecto no salga bien y eso nos paraliza provocándonos un fuerte malestar hacia nosotros mismos? ¿Qué ocurre cuando tememos perder a alguien y eso nos lleva a padecer fuertes depresiones? Este miedo es el que debemos eliminar…, ¡este es el enemigo!

Afortunadamente, **el miedo aprendido lo podemos controlar y, a diferencia del biológico o el innato, no tiene ninguna función positiva en nuestra vida, no va a protegernos de ningún peligro.** Al contrario, lo único que va a conseguir es desestabilizarnos mentalmente, hacer que nos contemos a nosotros mismos falsas creencias, y, valga la redundancia, que nos las terminemos creyendo. Provocará que no consigamos nuestros objetivos y, lo peor de todo, que sigamos alimentándonos de él, porque creará un peligroso círculo vicioso en nosotros.

En esta área de crecimiento vamos a tratar algunos de los miedos más comunes, y procederemos a intentar alejarlos de nuestra mente en la medida de lo posible, para que nuestra vida sea… ¡un poquito más la hostia!

¿Empezamos?

APRENDIENDO A NO SUFRIR POR ADELANTADO

Uno de los principales problemas que tenemos los seres humanos, si no el principal, es que anticipamos situaciones negativas que, muy probablemente, no vayan a ocurrir nunca. Esto no solo lo digo yo, no sé si sabías que **existen experimentos científicos que han confirmado que más del 90 por ciento de las cosas por las que nos preocupamos no se llegan nunca a cumplir finalmente.** ¡Es increíble! ¿No te parece una auténtica pérdida de tiempo y de energía? Vivimos cargados de pensamientos negativos, y lo peor de esto es que no sabemos cómo enfrentarnos a ellos para evitarlos.

Para situaros un poquito, os voy a contar la historia de Natalia, una chica que vino a una de mis sesiones. Natalia era una chica joven, tenía veintisiete años y un currículum brillante. Había estudiado Publicidad y Relaciones Públicas, tenía varios másteres y

cursos de *marketing*. Su pasión realmente era dedicarse a la publicidad. Ella me decía: «César, no entiendo que, con todos mis estudios, mi saber estar y todos los conocimientos que tengo, todavía no me hayan contratado en ninguna empresa. He realizado entrevistas en, por lo menos, siete empresas diferentes en los últimos cuatro meses. Cumplo con todos los requisitos que solicitan. Es algo que me agobia porque todavía vivo con mis padres y quiero independizarme, sentirme autónoma. Mi padre se ha gastado mucho dinero en mis estudios y no quiero decepcionarle. Cada vez que voy a una entrevista, me da muchísima ansiedad llegar a casa y decirle que no me han seleccionado, o que me han dicho que ya se pondrán en contacto conmigo, porque luego nunca me llaman».

Entendí a Natalia perfectamente, lo primero que hicimos fue buscar la causa de esa imposibilidad de encontrar trabajo. Trabajamos la autoestima, pero nos dimos cuenta de que ese no era realmente el problema. De pronto, me mencionó algo que hizo clic en mi cabeza: «Mi padre siempre ha querido que continúe formándome. Me dice que las empresas son muy exigentes, y que valoran sobre todo la experiencia. Me insiste en que haga prácticas en alguna empresa o empiece como becaria, aunque sea sin cobrar, ¡pero es que yo quiero independizarme y ser autónoma!».

Entonces fue cuando le pregunté qué tipo de pensamientos tenía antes de entrar a la entrevista. Y… ¡bingo! El problema era que Natalia se decía a sí misma, como si de un mantra se tratase, que no la contratarían porque no estaba lo suficientemente preparada.

Ella se contaba la historia de «no les van a parecer suficientes mis estudios, no tengo experiencia», y, aunque en las entrevistas estaba impecable, nunca la llamaban. Lo curioso es que siempre le decían que tenía muy buen currículum, pero que habían seleccionado a otra persona, sin explicarle el motivo.

¿Qué ocurría realmente aquí? Natalia, a pesar de cumplir con todos los requisitos para el puesto y ser una candidata ideal, llegaba a las entrevistas llena de pensamientos limitantes negativos, anticipándose a que no la iban a contratar, y, por lo tanto, con lo que se conoce como una *vibración baja* (estos conceptos de *vibraciones altas* y *bajas* son muy importantes, los vamos a tratar con mucha profundidad más adelante, en el capítulo en el que hablamos sobre la energía que atraemos). **Cuando en la vida vives con vibraciones negativas…, la vida te responderá con vibraciones negativas.**

¿Qué sucedía entonces con Natalia? Ella no proyectaba la

energía adecuada a la persona que la entrevistaba y, por lo tanto, pese a cumplir con todos los requisitos, terminaban seleccionando a alguien con una vibración más alta. A alguien que probablemente tenía los mismos estudios (o inferiores), pero mostraba mayor seguridad en sí mismo y se hacía con la entrevista.

> No anticipes los problemas ni te preocupes por todo aquello que todavía no ha ocurrido.

El problema de Natalia estaba claro: se anticipaba a las cosas, y todos esos pensamientos no la dejaban llegar a su objetivo porque la paralizaban constantemente, hasta el punto de ocurrirle en siete ocasiones. Trabajando duro conseguimos detener este tipo de pensamientos, y actualmente ha conseguido trabajo en una conocida empresa de Madrid. Aprendió a no sufrir por adelantado, y así no atraer vibraciones negativas.

Estoy seguro de que, a medida que ibas leyendo la historia de Natalia, has podido verte reflejado. No te preocupes, es completamente normal. A mí mismo me ha pasado cuando estaba en mi etapa trabajando como profesor. Y es así, **este es uno de los principales problemas del mundo en el que vivimos, los pensamientos negativos nos producen muchísimas limitaciones.**

La única solución que existe contra los miedos aprendidos es luchar contra ellos y vencerlos. Y, sobre todo, tratar de establecer una equivalencia razonable entre lo que pensamos y cómo actuamos. Porque, por desgracia, así somos los seres humanos, pensamos demasiado. Muchas veces ni siquiera nosotros mismos tenemos la culpa, sino que son automatismos, es decir, pensamientos que nos vienen a la mente de forma mecánica. El problema es que al final terminamos pensando que son verdades absolutas y nos los acabamos creyendo.

> Perdemos mucho tiempo pensando en algo que, probablemente, no ocurrirá.

Lo peor de todo este tipo de obsesiones no es el propio pensamiento limitante en sí, sino la sensación de ansiedad que nos crea y la espiral de nuevos pensamientos que lleva consigo. Las personas tendemos a «entrar en bucle» muy fácilmente. Creemos algo, lo asimilamos como verdad absoluta, construimos una serie de pensamientos basándonos en esa creencia y terminamos sufriendo por todo esto. ¡Basta! Detengámonos un momento a centrarnos en el presente**. ¿Es realmente tan grave lo que pensamos? ¿Qué probabilidades hay de que ocurra eso que nuestra mente nos está contando?** Te animo a que, cuando te encuentres ante una anticipación negativa de este tipo, te formules estas dos preguntas. Y cuando te respondas, grítate a ti mismo: **¿qué demonios hago sufriendo por adelantado?**

Os voy a poner un ejemplo muy fácil: en este momento me encuentro desayunando en el Starbucks de la plaza de Neptuno, en Madrid, mientras escribo este capítulo. Estoy observando a uno de los camareros, que lleva una bandeja repleta de vasos. Siempre me ha parecido un trabajo para gente hábil, ¿cómo pueden llevar tantas cosas encima de ese tablero sujetándolo solo con cuatro dedos?

Ahora bien, imaginémonos que nosotros tuviéramos que ser camareros por un tiempo. Los primeros días estoy seguro de que llevar la bandeja sería una cuestión realmente complicada. Pero ¿cómo pensáis que este camarero aprendió a llevarla tan bien? Os puedo asegurar que, al igual que para nosotros, para este camarero el primer día que aprendió a llevar la bandeja fue una tarea muy complicada.

¿Os imagináis a este camarero en su primer día de trabajo teniendo solo pensamientos negativos con respecto a que se le iban a caer todos los vasos? Estoy seguro de que no lo hizo así. A eso me refiero con este ejemplo de la bandeja. Si estamos anticipando siempre pensamientos negativos, en este caso pensando siempre que se nos va a caer la bandeja, al final ¡se nos caerá! Es decir, si estamos siempre pensando en lo que puede pasar en el futuro, probablemente pasará, y no solo se caerá la bandeja, sino que no disfrutaremos del momento presente, del camino.

Está científicamente comprobado que, si estamos todo el rato pensando en que la bandeja se caerá, aumentarán las posibilidades de que eso suceda. Es un principio que se denomina *profecía autocumplida* o *Ley de la Atracción* (un concepto, bajo mi punto de vista, que es el más importante del libro y en el que se basa mi

vida… ¡Sí, como lo lees! Lo veremos en la penúltima área de crecimiento del libro).

> El principal problema que tiene el ser humano es que les damos muchas vueltas a las cosas antes de saber cómo ocurrirán en realidad.

Os he puesto el ejemplo de este camarero, pero estoy seguro de que, si miráis a vuestro alrededor, encontraréis muchísimos más en vuestro día a día.

Y ahora me preguntaréis: «Pero, César, ¿cómo hago para no sufrir por adelantado?». La solución no es otra que dejar de pensar. Es decir, **paralizar ese pensamiento**. Aquí viene mi primer consejo: **¿de verdad piensas que merece la pena estar preocupándose por cosas que no te van a ocurrir?**

Otro de los consejos para evitar este tipo de pensamientos es **revertirlos**. ¿Qué quiere decir esto? Que en lugar de tener esa creencia en negativo, la transformemos en sentido positivo: «Seguro que abro este negocio y me arruino», «seguro que le escribo y me dice que no está interesado en mí», «seguro que expongo el trabajo y me quedo en blanco delante de todo el mundo». ¿Eso le estás diciendo a tu mente? ¡Pues eso vas a conseguir que ocurra! Todo lo que te digas a ti mismo terminarás por creértelo y por atraerlo.

¡Cambia la frase!: «Seguro que abro este negocio y, aunque tenga dificultades económicas, saldrá adelante», «seguro que le escribo y puedo tener una conversación con él o ella», «seguro que expongo el trabajo y me sale superbién porque me lo he currado y creo en mí».

¡Inténtalo! Te aseguro que funciona.

El tercer consejo es el siguiente: **no te creas todo lo que piensas**. Déjame decirte, querido lector o lectora, que ¡tu mente no siempre tiene razón! Suelo decir en mis sesiones que nos imaginemos a nuestra mente como un enanito que está ahí diciéndonos cosas constantemente. ¿De verdad nos las tenemos que creer todas?

Ante la aparición de una anticipación negativa o de un

pensamiento limitante, dile: «No te creo, dejaré que ocurra y… ¡ya veremos!».

Esta estrategia se conoce como *desapego cognitivo* o *desactivación*. Es muy útil ante situaciones de estrés, y te ayudará a evitar que te tomes demasiado en serio los pensamientos poco útiles, poco probables. Además, conseguirás enfocarte de manera más clara en lo que estés haciendo, es decir, en el momento presente, evitando así la ansiedad anticipatoria.

El cuarto y último consejo que te voy a dar es que realices **prácticas que te ayuden a estar relajado y centrado en el momento presente**. Es muy útil y funciona con muchas personas. Algunas técnicas como el *mindfulness* o la meditación te pueden ayudar a vencer tu ansiedad anticipatoria. Existen multitud de vídeos en YouTube para iniciarte en la meditación, incluso *apps* para el móvil. Yo, al principio, creía que esto de la meditación no tenía resultados… y, créeme, ahora es algo que practico todos los días al levantarme de la cama y al irme a dormir.

SIN MIEDO A LA PÉRDIDA

Nos adentramos con este apartado en uno de los más complejos de entender para las personas. No te lo voy a negar: **despedirse y decir adiós es un acto realmente doloroso, pero también es un acto inevitablemente natural y perteneciente a la vida misma.**

Es cierto que uno de los mayores temores que podemos experimentar en esta vida es el de perder a un ser querido. Por lo tanto, lo primero que debemos hacer es intentar reconocer el porqué de este temor. Considera que la incertidumbre que conlleva la pérdida es uno de los factores principales para que experimentemos este miedo. El no saber qué pasará, qué hay detrás de la propia muerte o cómo será nuestra vida sin esa persona son cuestiones que nos atemorizan y provocan malestares importantes.

Ahora bien, déjame decirte que no podemos hacer nada por evitar este suceso: la muerte. Sí, suena duro, pero hoy en día todavía es un tema tabú hablar sobre ella con naturalidad. Es precisamente eso lo que convierte este suceso en algo negativo. ¿Por qué no normalizamos y hablamos tranquilamente de algo tan propio de esta vida como puede ser nacer? **Piénsalo por un momento: al igual que no elegimos ni pedimos permiso para nacer, no podemos**

elegir morir. Es el tándem perfecto, son las dos caras de una misma moneda. Sin vida no hay muerte, y viceversa.

> «A la muerte no hay que temerla,
> hay que comprenderla.»
>
> Alfonso Reyes Zubiría

En primer lugar, quiero que pienses en lo inútil que es y en el gasto de energía tan innecesario que hacemos al temer algo que efectivamente va a pasar. Como hemos visto anteriormente, muchos de los miedos que podemos experimentar son irracionales y probablemente no pasen, pero el miedo a la pérdida es, efectivamente, un miedo totalmente racional. **El truco está en entender la muerte, no en temerla.** Si asumimos que este es un suceso que ocurrirá a todos los seres vivos de este planeta, si lo comprendemos y entendemos que es algo que inevitablemente sucederá, empezaremos a vivir nuestro día a día con más intensidad.

Tenemos numerosos ejemplos de personas que han estado gravemente enfermas y nunca han dejado de ser felices. Verdaderos ejemplos para seguir que jamás han borrado la sonrisa de su rostro pese a sentir la muerte cerca.

El principal problema es que vivimos como si fuésemos inmortales. Este es un fenómeno realmente estresante. Si tuviésemos el concepto de la muerte más presente, si no lo eludiésemos, le diésemos la espalda o lo evitásemos, viviríamos mucho más en el presente, en el ahora. ¿Puede ser la muerte positiva? Lo que está claro es que, si la ves desde esta perspectiva, vivirás con más pasión tu día a día.

La muerte, al igual que el nacimiento, es un fenómeno natural. Quiero que reflexiones sobre esto: ¿hay algo en la naturaleza que sea malo? Definitivamente la respuesta es no. La naturaleza es perfecta tal y como es. **El problema viene cuando nos enganchamos a no aceptar lo que es tal y como es.**

Lo mismo ocurre cuando nos deja nuestra pareja y sufrimos, entonces entramos en una espiral porque nos quedamos aferrados a lo que teníamos, y que ya jamás será (esto lo tratamos con profundidad en el área de crecimiento sobre las naranjas completas).

O cuando nos echan del trabajo y caemos en una depresión porque pensamos que eso nunca debería haber ocurrido. **¿No ves el problema? El problema es que no sabemos aceptar.**

Lo mismo ocurre con la muerte o la pérdida. ¿Por qué no aceptamos que es algo que debe ocurrir en algún momento y está escrito en las leyes de la naturaleza? Si interiorizamos esta aceptación, disminuiremos notablemente el miedo y el sufrimiento que conlleva este fenómeno.

> «La muerte solo tiene importancia
> en la medida en que nos hace reflexionar sobre el valor de la vida.»
>
> André Malraux

Llegados a este punto, quiero que leas algunos consejos para que reflexiones y puedan ayudarte a superar esta área o a mejorar tus pensamientos negativos en relación con este tipo de miedo.

1 *Reconoce que este temor es normal y acepta lo natural*

Lo primero que debes hacer es reconocer este temor como algo normal. No te sientas mal por ello, simplemente somos humanos. Ahora bien, una vez que hayas reconocido esto, piensa también en que la pérdida es algo inevitable y natural; por lo tanto, es inútil que gastes tu energía provocando sentimientos negativos en ti. No te dañes. Permítete vivir en la aceptación.

2 *Considera la muerte como una opción diaria y vive más el presente*

Juan Bosco decía que contemplaba cada noche la posibilidad de que llegara su propia muerte en ese instante, y solo así vivía tranquilo y en paz. Tú, a tu manera, puedes también considerar la posibilidad de que la vida es efímera. Estoy seguro de que dejarás de sufrir por detalles innecesarios y aprovecharás más el presente.

3 *No te aferres a lo que no puedes controlar*

Como ya hemos explicado en este apartado, este fenómeno es inevitable. El sufrimiento de más, o el innecesario, solo te traerá quebraderos de cabeza. No podemos evitar la pérdida, por lo tanto, ¿por qué castigarnos sufriendo con ella? Dejemos que la naturaleza actúe según sus leyes. Es algo que no depende de nosotros, no lo podemos controlar. Cuanto antes lo aceptes, antes dejarás de sufrir.

4 *Disfruta más de la vida con las personas que te rodean*

En vez de pensar en posibles momentos que puedan ocurrir, disfruta de los instantes con tus seres queridos, y aprovéchalos, ya que cada día es un nuevo regalo. A través de este proceso de aceptación de la muerte como algo natural e inesperado, valorarás muchísimo más tu día a día y a las personas que tienes a tu alrededor. ¡Cierra un momento este libro y manda un mensaje a esa persona que es tan especial para ti!

5 *Mejora tu autoestima e independencia*

Llegará el día en que pierdas a un ser querido. Eso ocurrirá. Para cuando llegue ese día, intenta haberte convertido en una persona fuerte y con alta autoestima. Esta pérdida va a doler. Eso es innegable, pero la gestión de la emoción que aparece tras el suceso puede ser muy distinta: depende de si eres una persona que ha vivido feliz y tiene una autoestima elevada, o de si eres una persona dependiente y débil emocionalmente.

SIN MIEDO A LO DESCONOCIDO: SALIENDO DE LA ZONA DE CONFORT

No sé si os habéis dado cuenta, pero cuando comencé a hacer mis esquemas para escribir este libro, intenté que todos los capítulos y sus apartados tuvieran una relación y una continuidad en su aprendizaje. Por eso ahora estamos aquí, en un tema de vital importancia: **cómo salir de tu zona de confort**.

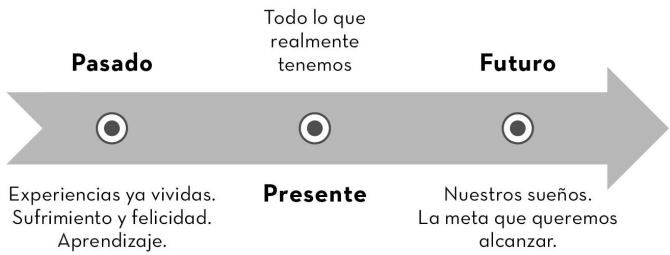
Te digo que todo el libro está relacionado porque, para llegar a este apartado, primero has pasado por el área de aprendizaje dos, en

la que, si lo recuerdas, hablamos de la importancia de vivir el presente y no rebuscar más en el pasado. ¡Ojo! Con esto no te quiero decir que nunca más mires al pasado; como ya explicamos en su momento, lo que te quiero hacer ver es que **debemos mirar al pasado con una visión de aprendizaje, y así no repetir más los mismos errores.** Lo importante es que jamás nos encerremos en él.

Si te das cuenta, justo en el apartado anterior hemos aprendido a no sufrir por adelantado intentando no pensar demasiado, a actuar más que a pensar, a no darles muchas vueltas a las cosas antes de comenzar a hacerlas. Y por eso ahora estamos aquí, en este nuevo capítulo, tratando la zona de confort.

Lo que te quiero decir con todo esto es que, si no has interiorizado todo lo que te he intentado explicar en los capítulos anteriores, probablemente no entenderás este apartado de la misma manera. Pero estoy seguro de que llegados a este punto has comprendido todo lo que te he querido decir en los otros capítulos del libro. ¡Así que vamos a seguir adelante! ¡Ya falta menos para que tu vida sea la hostia!

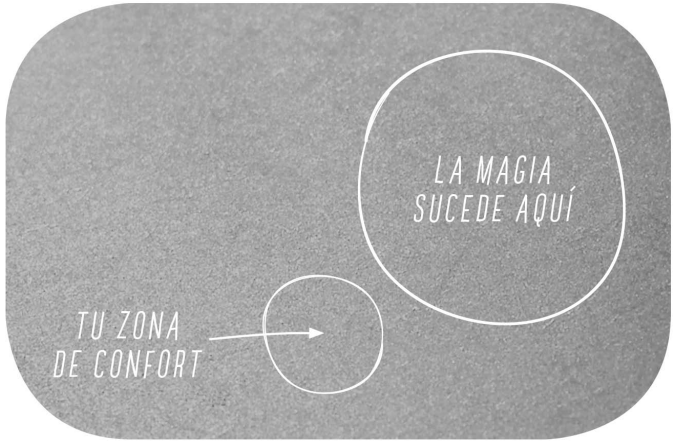
Para comenzar a comprender la zona de confort, siempre me gusta hablar sobre «la línea de vida». A continuación te voy a dejar un esquema para que empieces a familiarizarte con ella:



Ahora mismo te encuentras en el momento presente, por lo tanto, hemos dejado atrás nuestro pasado, y hacia adelante tenemos nuestro futuro. Eso está claro. Ahora bien, para comenzar a adentrarnos en este capítulo quiero hacerte la siguiente pregunta: **¿cómo va a ser tu futuro?** No hay que ser muy inteligente para saber que esta pregunta no tiene respuesta. O, bueno, sí que la tiene, la respuesta es que, hasta que no existan los viajes al futuro, no tenemos ni idea. El futuro es una incógnita, está claro, ahora bien, en el momento presente todo es diferente.

Si te formulara ahora mismo una pregunta similar, pero en el momento presente, estoy seguro de que sabrías contestarme qué es lo que te gusta y lo que no te gusta de tu vida actualmente. Ocurre lo

mismo con el pasado. Si te formulo la pregunta: ¿cómo fue tu pasado?, sabrás contarme todo aquello que te gustó y lo que no te gustó. Por lo tanto, está claro, el futuro es una gran incógnita, pero nunca olvides esto: **solo en lo desconocido ocurre la magia.**



Si nos paramos a pensar, desde pequeños, estando en el colegio, nos enseñan miles de cosas: cómo hacer divisiones, qué es una sinonimia, nos obligan a aprendernos de memoria los ríos y las montañas de nuestro país…, pero, ahora bien, **¿para cuándo una asignatura que nos ayude a confiar en nosotros mismos?**

Es más, no solo no nos enseñan a confiar en nosotros mismos, sino que durante toda nuestra vida nos encontramos a multitud de personas que nos dicen que no cumpliremos nuestros sueños, que debemos adaptarnos a los ritmos que nos marca la vida, que todo eso que tenemos en la cabeza son pájaros.

> Cuando alguien te diga que tienes pájaros en la cabeza, no le hagas caso. Y déjalos que vuelen.

Déjame que te diga una cosa: estamos en esta vida de paso, no sabemos si mañana todo esto acabará. Así que te plantearé la siguiente pregunta: **¿de verdad vas a conformarte con algo que no te haga plenamente feliz?, ¿de verdad piensas que puedes estar en este mundo sin cumplir tus sueños?**

Para profundizar en este tema, voy a hablarte de la zona de confort. La zona de confort es una zona mental donde las personas no tenemos situaciones de riesgo. Nos sentimos cómodos ahí, ya nos ocurran cosas positivas o negativas. Evitamos el miedo a lo desconocido mientras morimos lentamente en la rutina. Es una zona en la que solo hay sitio para lo conocido; por lo tanto, sentimos, erróneamente, una sensación de comodidad ante la vida. Pero, lógicamente, mientras estemos dentro de la zona de confort, jamás cumpliremos nuestros sueños.

Por lo tanto, **¿estás dispuesto a no avanzar en tu vida solo por el hecho de sentirte «seguro»?**

> «Un barco atracado en el puerto está más seguro, pero esa no es la finalidad para la que fue construido.»
>
> William Shedd

Cuando leí hace años esta frase de William Shedd me pareció un himno para salir de la zona de confort. Esta frase nos anima a cuestionarnos cómo queremos pasar gran parte de nuestra vida. **¿Quieres pasar tu vida en un puerto seguro, a buen recaudo de las tormentas, pero donde no ocurre nada nuevo? ¿O prefieres pasar tu vida navegando para conocer otros mares y orillas, poniendo a prueba tus habilidades?** Quizá la clave radica en encontrar un punto medio. Descansar en cada puerto al que lleguemos, pero, luego, levar anclas otra vez poniendo rumbo a nuevos horizontes.

El principal problema es que la zona de confort es un lugar seguro, en el que nos acomodamos, y no es sencillo salir de él porque nos sentimos con una falsa confianza al ser todo igual que siempre. Por lo tanto, a continuación te voy a explicar los tres ámbitos en los que las personas se estancan en la rutina de su día a día, lo que no les permite salir de su zona de confort y así descubrir todo el potencial que tienen dentro.

1 *En el ámbito laboral*

Está claro, yo no te voy a decir lo contrario, que trabajar en algo que nos motive, que nos haga crecer y nos ayude a ser felices cada día, es una de las mejores cosas que podemos tener en nuestra vida. Seguro que habéis escuchado alguna vez esa frase que dice: «Sé feliz en tu trabajo, y no tendrás que trabajar el resto de tu vida». Y es completamente cierto. El problema es, y suele ocurrir en un alto porcentaje de las veces, cuando esto no es así.

Sabemos que estamos estancados en nuestra zona de confort cuando tenemos un puesto de trabajo, pero este no nos permite crecer; entonces te conformas con esa vida —cuando en realidad querrías escalar más alto— solo porque estás «cómodo». Déjame decirte que, si esto es así, estás dentro de tu zona de confort, y, sobre todo, ¡tu vida jamás será la hostia!

2 *En el ámbito sentimental*

Este es un tema muy delicado, pero ¡qué demonios! Yo estoy aquí para hablar sin tapujos. Lo ideal sería que las personas más cercanas a nosotros, como nuestra pareja, familia y amigos, nos ayudaran a perseguir nuestros sueños y lograr nuestros objetivos. El problema es que, a veces, no ocurre esto.

Te encontrarás en tu zona de confort si, por ejemplo, estás mal con tu pareja, las peleas en la convivencia son constantes y no dejas esa relación por el miedo a lo que vendrá. No. Déjame decirte que esto jamás puede ser así.

Una vez una amiga, cuando yo estaba mal con una pareja, me dijo una frase muy simple, pero muy contundente: **«Mira, César, lo que es para ti, aunque se quite. Y lo que no es para ti, aunque se ponga».**

¿Qué quería decir con esto? Pues efectivamente quería decirme que no debemos tener miedo a lo desconocido, a tomar decisiones. Que la persona que sea para nosotros seguirá con nosotros, sea cual sea nuestra decisión. Y si decidimos que debemos cambiar de aires, y esa persona no es para nosotros, no estará en nuestro camino.

A lo largo de mi vida me he cruzado con cientos de personas que no son felices con sus parejas. **Si te levantas cada mañana pensando que ese no es tu lugar…, entonces, ¿por qué no cambias?**

Déjame decirte que hoy es un día de la hostia para tomar el camino que quieras llevar en tu vida. Nunca es tarde. Y recuerda que todo cambio comienza por el ahora.

3 *En el ámbito de la salud*

Una de las principales preocupaciones que tiene el ser humano es la de sentirse bien y, sobre todo, la de sentirse bien físicamente. Es decir, que cuando nos miremos al espejo nos veamos en forma. ¡Eso está muy bien! El problema radica en que la gran mayoría de estas personas que quieren el cambio abandonan sus objetivos antes de conseguir los resultados. Esto es debido a que **nos conformamos muchas veces con el simple hecho de respirar,** y nos supone mucho menos esfuerzo seguir con nuestros hábitos poco saludables de siempre.

Por lo tanto, estaremos en nuestra zona de confort siempre que no intentemos cambiar para obtener un mayor bienestar físico y mental, como cuando no luchemos contra el sedentarismo o llevemos una dieta que no nos hace ningún bien simplemente porque es más cómodo que cambiar nuestros hábitos. Cuando hemos tratado este punto en mis sesiones, la mayoría de las personas me hacen la siguiente pregunta: «¿Cómo cambio mis hábitos?».

Es justo a este punto del libro adonde quería llegar. No sé si conoces la teoría de los veintiún días. ¿Sabías que en tan solo veintiún días puedes cambiar cualquier aspecto de tu vida? Déjame decirte, antes de que empiece a hablarte de todo esto, que esta teoría no es algo que me haya inventado yo, está científicamente comprobado que el cerebro de una persona tarda tan solo veintiún días en cambiar sus conexiones neuronales.

Sí, vale, ya sé lo que estás pensando ahora mismo. Eso de las conexiones neuronales te puede sonar a chino. Pero te lo explico fácilmente: **si consigues repetir un hábito durante veintiún días seguidos, tu cerebro capta esa nueva rutina y la acopla a tu vida.**

Parece magia, pero es todo lo contrario, y te reto a que lo pruebes. Te voy a poner un ejemplo conmigo mismo. A mí me encantaba el deporte, pero por circunstancias de la vida dejé de practicarlo. Quería ponerme siempre con ello, pero no encontraba el momento: el trabajo, los quehaceres del día a día, etc. Hasta que topé con un buen amigo que me explicó este hábito. Me dijo: «Sal a correr cada tarde muy poquito tiempo por un parque cercano a tu casa. Te aseguro que en tan solo *veintiún* días lo verás como algo normal».

«¡Pero si odio correr! Eso es imposible», le contesté. Pero lo hice. Exacto. «Engañé» a mi cerebro. Al principio fue duro, no os lo

voy a negar, pero os aseguro que, cuando iban llegando los veintiún días, poco a poco tenía más ganas de salir a correr. ¡Ahora es una rutina en mi día a día!

Os he puesto mi ejemplo de salir a correr, pero puede ser con cualquier circunstancia: ir al gimnasio, dejar de fumar, despertarse temprano, estudiar, etc.

> «Nadie ha muerto jamás de incomodidad, y, sin embargo, vivir en nombre del confort ha matado más ideas, oportunidades, acciones y crecimiento que todo lo demás junto. Si tu objetivo en la vida es estar cómodo, te garantizo una cosa: jamás serás feliz.»
>
> T. Harv Eker

¡Pruébalo! Hazme caso: intenta vencer los pensamientos negativos de tu cerebro tan solo durante veintiún días, y después me cuentas qué tal.

La zona de confort es el sitio donde mueren los sueños y las ilusiones, donde encallan los planes y se desvanecen las oportunidades. Es probable que nos sintamos contentos en esa zona, pero contentarse no es lo mismo que ser feliz. La receta de la felicidad también conlleva una dosis de riesgo, aventura y novedad. Por eso, limitarse a lo conocido es condenarse a una existencia gris.

¡DESPÍDETE HOY MISMO DE TU ZONA DE CONFORT!

Ya hemos expuesto los tres ámbitos en los que seguramente estés inmerso en esa zona de confort de la que hemos hablado: personal, laboral y sentimental.

La finalidad de este libro, como su propio nombre indica, es

que tu vida sea la hostia, por lo que no tendría ningún sentido que te explicara cuáles son los ámbitos en los que se puede dar la zona de confort, y que no te contara cómo salir de ella, ni los beneficios que eso tendrá en tu vida. Así que repite conmigo: **¡a partir de hoy, voy a salir de mi zona de confort!**

Vayamos al grano, voy a proponerte cinco sencillos ejercicios con los cuales estoy seguro de que, si los sigues, poco a poco notarás cómo tu vida y, sobre todo, tu futuro mejorarán enormemente. Son ejercicios muy fáciles de llevar a cabo, no pienses que salir de tu zona de confort va a ser una tarea dura. Vas a tener resultados en un breve período de tiempo sin apenas esfuerzo. Además, estoy seguro de que, recordando la frase de William Shedd que vimos en el apartado anterior, tú no quieres ser un barco atracado, tú quieres ser un jodido yate de lujo que surque los mares de tus sueños. Así que coge un papel, un boli, y toma nota de los siguientes ejercicios:

1 *Conoce nuevos lugares*

Empieza a salir de tu zona de confort dando pequeños pasos día a día. A todas las personas que han venido a mis sesiones les he dicho que hagan la técnica del «ocio molón». Sí, lo sé, seguro que ahora mismo se te ha quedado cara de póquer, la misma que a todas las personas a las que les explicaba este nombre (nombre que, por cierto, me inventé yo para referirme a esta técnica).

La técnica no consiste en otra cosa que en apuntar en un papel lo que te gusta hacer, por ejemplo, ir al cine, al teatro, a monólogos, a museos, etc. Y que, al menos una vez a la semana, dediques un día solo para disfrutar de ese placer. Sobre todo, para disfrutar de ese placer contigo mismo.

A Miriam, una de las chicas con las que hice sesiones *online* y con quien trabajé muy de lleno la zona de confort, por ejemplo, la animé a ir todos los días del espectador a una pequeña sala de cine de su ciudad. Al principio me decía que ¡estaba loco! «Qué vergüenza, César. ¡Pero cómo voy a ir al cine sola!» A los tres meses, era toda una experta en cine. ¡Y recomendaba películas a todas sus amigas!

2 *Encuentra otro camino*

Todas las personas tenemos rutas predeterminadas. Por lo tanto, otro de los ejercicios que le propuse a Miriam fue el de que cada día

encontrara un camino nuevo. Por ejemplo, al volver del trabajo, o de la universidad, si siempre pasas por las mismas calles, toma ahora rutas diferentes. ¡Adéntrate en lo desconocido! Yo mismo hago eso muchísimo por Madrid, siempre escojo rutas diferentes para ir a cualquier lugar.

Además, cuando hagas esto, fíjate en los tejados de los edificios… Yo lo llamo *La ruta de los tejados*. Creé esta ruta cuando, un día, paseando por mi ciudad, me di cuenta de lo bonitos y diferentes que son los edificios y sus tejados, aspectos que no apreciamos porque, si te das cuenta, el ser humano solo mira hacia delante en su afán por vivir rápido (como vimos en el área de crecimiento número dos). Te aseguro que descubrirás nuevas perspectivas, edificios cuyas alturas te sorprenderán, y disfrutarás de lo diferente. Prueba esta técnica mientras paseas por nuevas calles, nuevas plazas, adentrándote en tu nueva vida que, por cierto, va a ser la hostia.

3 *No escojas la opción más cómoda*

Aquí no hay mucha vuelta de página, ya que desde que nacemos estamos acostumbrados a elegir la opción más fácil, la opción que menos trabajo nos cuesta. Esto se debe a que nos gusta tenerlo todo bajo control, y así no arriesgar en lo que consideramos un «peligro».

No te estoy pidiendo que cambies decisiones trascendentales en tu vida, sino que, simplemente, cuando tengas varias opciones, no escojas la más cómoda solo por estar seguro del resultado. Por el contrario, adéntrate en lo desconocido. ¡Ni te imaginas la cantidad de cosas nuevas que vas a encontrar allí!

Además, te recomiendo que digas más «sí» a cosas a las que sueles decir «no» solo por el hecho de que son desconocidas y porque así puedes mantenerte a salvo en tu zona de confort. Te aseguro que vivirás nuevas experiencias que no conoces.

4 *Proponte nuevos horizontes*

Estoy totalmente seguro de que llevas mucho tiempo, algunas personas incluso años, queriendo hacer algo, y que no te atreves a dar el paso. Me estoy imaginando al mentor de tu cabeza ahora mismo: «No lo hagas, no des el paso. No te atrevas a cumplir ese sueño que siempre tuviste». Y es que la mente, a veces, es muy traicionera, y se alía con el miedo siempre que queremos empezar

algo desconocido.

Sí. ¡Ahora siempre es el momento! Arriésgate con ese reto que siempre has tenido pendiente. Confía en mí y repite conmigo: no tengo miedo a lo desconocido. Todo va a salir bien.

5 *Saca la basura de tu mente*

Esto es muy sencillo: al igual que sacas la basura todas las noches, saca un pensamiento limitante de tu mente antes de irte a dormir, y repítete a ti mismo que mañana ya no lo tendrás contigo.

Una vez que lo saques, imagínate que lo estás tirando dentro de un contenedor. El camión de la basura vendrá y se llevará toda la «caca» que hay allí dentro: tus pensamientos limitantes y los de todas las personas que también los han depositado allí.

¿Verdad que no sabemos dónde termina toda esa basura que sacamos por las noches? Pues debemos intentar que nuestros pensamientos limitantes desaparezcan para siempre, es decir, que no vuelvan a aparecer al día siguiente.

SIN MIEDO A LA SOLEDAD

Vivimos en un mundo en el que desde que nacemos nos enseñan que tenemos que encontrar a nuestra media naranja. Este, créeme, es un punto muy importante del libro, por lo que vamos a dedicar toda el área de crecimiento número cuatro a ello.

En este apartado no os voy a hablar de la dependencia emocional, aquí nos vamos a centrar en el miedo a la soledad en sí, en esa forma de querer huir constantemente de nosotros mismos, ocupándonos en actividades o empleando el tiempo con personas que realmente no nos aportan nada, simplemente por ese pánico a quedarnos solos con nosotros mismos.

¿No te has dado cuenta de que ocupamos nuestra mente con infinitud de estímulos, única y exclusivamente por no pararnos a estar a solas con nuestro interior? Miramos las redes sociales una y otra vez, aunque no busquemos nada en concreto, aunque muchas veces ni siquiera nos importe lo que estamos observando o leyendo.

Quedamos con personas aunque, en el fondo, no nos interesa lo que van a contarnos, simplemente por no estar esas dos o tres horas en soledad, haciendo algo por y para nosotros. Consideramos que es mucho mejor hacer como que nos importa algo externo que estar en

soledad cuidando nuestro yo interior.

¿Sabes cuál es uno de los mayores éxitos para ser una persona con una alta autoestima? ¡Conviértete en tu mejor amigo! Sí, conviértete en ese tipo de persona con la que te encantaría estar, con la que querrías ir a tomar unas cervezas, escuchar sus inquietudes, ver una película, pasear por un parque. ¡Esa es la verdadera clave! Sé tu propio mejor amigo.

¿Cómo llegamos a esto? Sin duda, no tenemos otra alternativa que pasar tiempo en soledad. Al principio es duro, sí, especialmente si eres ese tipo de persona a quien le da pánico mirarse por dentro, ese tipo de persona que emplea su tiempo en hacer cualquier otra cosa solo por mantenerse distraído.

Cuando llegamos a este punto en mis sesiones, siempre me gusta poner el ejemplo de «la casa de tu mente». Quiero que reflexiones ante esta pregunta: ¿por qué no hacemos el ejercicio de mirar dentro de nosotros? Imagínate que tu interior es tu casa, y que estás abriendo la puerta para entrar en ella después de un duro día de trabajo.

¿Cómo está tu casa? ¿Está limpia, sucia, ordenada, desordenada? ¿Te encuentras cómodo allí? Si la respuesta es no, ¡hagamos algo para cambiar esto! ¿Cómo se limpia o se ordena una casa si no es con tiempo y paciencia? ¡Pongámonos a ello! **Quédate solo contigo mismo, con la casa de tu mente, y ordena tu yo interior, tu hogar mental, porque… ¡es donde vas a vivir el resto de tu vida!**

Soy consciente de que convertirnos en nuestro mejor amigo puede ser uno de los aprendizajes más difíciles, pero te aseguro que será el más reconfortante, porque cuando estés en ese punto en el que no te hace falta nada ni nadie externo, sino que amas tu soledad y te bastas contigo mismo, ahí habrás conseguido que tu vida, en adelante, sea la hostia.

> Ama tu propia soledad.
> Sé tu mejor refugio.

La mayoría de las personas, en esta sociedad, no solemos ocuparnos de nosotros mismos. Preferimos estar todo el tiempo contentando a los demás, haciendo cosas por el resto para que nos

valoren, para demostrar lo buenos que somos. ¿En qué momento y dónde quedamos nosotros mismos?

Como ya hemos explicado, para lograr la independencia emocional hemos de aprender a ser felices por nosotros mismos, disfrutando de nuestra compañía en silencio y soledad. Ya hemos visto que esta es la conquista más difícil, pero la más necesaria de todas.

Contamos con un problema social, y es que parece que en el mundo en el que vivimos querernos a nosotros mismos y dedicarnos a nuestro bienestar es un acto egoísta o de narcisismo. ¡Esto es una gran mentira! **¿Qué ocurre si no aprendemos a querernos a nosotros mismos? Que esperaremos a que los demás nos amen, nos hagan felices y nos acompañen para así dejar de sentirnos incompletos.**

> «No hay amor suficiente en este mundo capaz de llenar el vacío de una persona que no se ama a sí misma.»
>
> Irene Orce

Todos somos personas con luces y oscuridad. Todos, absolutamente todos. ¡Y no pasa nada! Es algo natural, humano, y lo más importante es empezar por reconocerlo. **¿Tú conoces tus luces y tus sombras?** Solamente una persona que ha interiorizado sus sentimientos, que ha aprendido a conocerse, a aceptarse y a quererse, puede responder afirmativamente a esta pregunta. La soledad es la mejor aliada para estos tres pasos:

Llegamos al final del área de crecimiento número tres. Antes de pasar a la siguiente, me gustaría hacerte una reflexión. Cuando te hablo de pasar tiempo en soledad, no te estoy diciendo que dejes de relacionarte y pases tu vida a solas, ni mucho menos.

Solamente te propongo pasar unos ratitos al día contigo mismo. Dedica ese momento que tú elijas a no tener distracciones. Observa y experimenta todas las sensaciones que vayan surgiendo en tu interior. No importa que sean positivas o negativas, solo

experiméntalas.

Así es como aprenderás a conocerte, a saber quién eres, a descubrir lo que te angustia y lo que te provoca alegría.

¿Cómo vamos a relacionarnos con los demás, pretender amar o hacer feliz a alguien, si no lo hemos hecho primero con nosotros mismos?

ÁREA DE CRECIMIENTO 4

SOY UNA NARANJA COMPLETA

El escorpión y la tortuga

—¡Hola, tortuga! ¡Acércate, por favor!

—¿Qué quieres de mí, escorpión?

—Querida tortuga, tengo una urgencia y debo cruzar el río, ¿serías tan amable de llevarme a hombros?

—No puedo, eres un escorpión, y en cuanto me acerque a ti me picarás y me moriré.

—Tranquila, es que necesito cruzar al otro lado y no tengo tiempo para rodear el río. Qué pena que no quieras ayudarme solo porque soy un escorpión. Yo no tengo la culpa de ser quien soy.

—Lo siento mucho, pero no puedo ayudarte porque me matarías.

—Por favor, escucha, te propongo un pacto. Acércate a la orilla del río y yo subiré a tu lomo de un salto para que estés segura. Además, piensa que si te pico nos hundiríamos los dos; si tú mueres, yo también muero.

La tortuga le dio una vuelta y finalmente le pareció que la explicación del escorpión era bastante convincente.

—Está bien, te llevaré al otro lado.

Justo cuando iban por la mitad del río, la tortuga sintió un pinchazo en el cuello. Mientras todo su cuerpo se adormecía alcanzó a preguntar:

—¿Qué ha pasado? ¿Por qué lo has hecho?

—Lo siento, no pude evitarlo. Es mi naturaleza...

FÁBULA ATRIBUIDA A ESOPO

TOXIC ALERT

Llegamos a un área de crecimiento muy importante, un área en la que estoy seguro de que tú mismo o misma has sido alguna vez protagonista. Por eso he querido empezar con esta fábula, es una historia que data de la Antigua Grecia, atribuida a Esopo, un fabulista de la época. Seguro que la has entendido a la perfección. Sí, habla de las relaciones dependientes entre las personas, y que, por lo tanto, no son sanas. ¿No te parece increíble que un tema que consideramos tan actual como es la dependencia emocional o dependencia en la pareja ya se tratase en épocas tan antiguas? Esta fábula nos explica por qué dependemos del amor de otra persona para creernos que así seremos felices, a través del ejemplo de estos dos animales, que nos muestran una relación desequilibrada o, como la llamaríamos actualmente, *tóxica*.

¡Bienvenido! Hemos llegado a una de las áreas que más preocupan actualmente a la sociedad. A lo largo de mi trayectoria impartiendo sesiones motivacionales, este es uno de los temas que más he tratado, especialmente en gente de veinte a treinta y cinco años. Son varias las personas que me han hablado sobre su apego emocional hacia su pareja u otras personas con las que ni siquiera tenían un vínculo amoroso. Sentirnos dependientes de alguien es más frecuente de lo que creemos y seguro que nos ha pasado a todos alguna vez a lo largo de nuestra vida. No te preocupes, aunque esta sea una situación realmente angustiosa, es algo que, si lo trabajamos, tiene solución. ¿Hablamos sobre ello?

LA FALSA CREENCIA DE LA MEDIA NARANJA

El origen de este concepto lo encontramos en Platón y su obra *El banquete*, donde surge el primer intento de definir el amor en sus obras, y donde él mismo concibe que el amor es «desear que la persona amada sea lo más feliz posible».

Vivimos en una sociedad que alimenta constantemente la importancia de tener pareja para ser una persona completa. Sí, lo

vemos en anuncios televisivos, en películas, en libros, en canciones, en fechas en el calendario… ¿De verdad una persona sola es menos completa que una persona en pareja? ¿De verdad creemos que el 14 de febrero las personas que lo celebran en pareja son más felices que quien decide pasar ese día en la montaña con su perro? Podría ponerte mil ejemplos más, pero sabes que la respuesta siempre sería la misma: NO.

Nos cuentan que tener una relación es algo idílico, algo que nos llena y nos hace más felices que la persona que no ha encontrado a ese alguien con quien compartir su vida; pero si nos paramos a pensar… ¿sabes qué pasa? Que en el fondo sabemos que esto no es tan idílico como nos cuentan. ¿Cuántas parejas infelices conocemos que no se separan por el miedo a la soledad?

Aun así, todavía hay muchas personas con esta creencia de que para sentirse completas, para ser totalmente felices, necesitan a otra a su lado. Soñamos constantemente con que algún día aparecerá esa persona en nuestra vida que nos colmará de felicidad, esa media naranja, y entonces ya lo tendremos todo. No somos conscientes de lo enfermizo que puede ser este pensamiento y de lo mucho que podemos instaurarlo, sin querer, en nuestro sistema de creencias, y de lo complicado que nos resulta deshacernos de él.

Es surrealista que creamos que hay alguien ahí fuera que vendrá a rescatarnos, a hacer que nuestra vida mejore, al igual que lo es pensar que nosotros somos esa mitad que complementará a alguien. ¿Cómo podemos creer esto si la mayoría de nosotros no somos capaces de responsabilizarnos de nosotros mismos? Es decir, ¿cómo podemos decirle a alguien «yo te haré feliz», o «necesito que me hagas feliz», si la mayoría no sabemos hacernos felices a nosotros mismos? ¿No te parece egoísta? ¿Qué clase de persona puede venir a querer hacerme feliz a mí si no sabe hacerse feliz a sí mismo/a?

Parece que esto lo pasamos por alto. Hemos normalizado con muchísima facilidad que una de nuestras tareas para ser personas exitosas y completas es hacer feliz a una pareja. No tenemos ni idea de por dónde empezar con nosotros mismos, pero, oye, vamos a hacer feliz a otra persona. ¿No te parece una verdadera locura?

Lo peor es que, mientras estamos esperando a ese amor idealizado, nos estamos olvidando de nosotros mismos. ¿En qué lugar nos colocamos cuando depositamos toda nuestra energía y nuestros pensamientos en alguien externo que no depende de

nosotros?

Como seres humanos, es terrible que toda nuestra energía la cedamos a un acontecimiento externo a nosotros, que nuestra felicidad la hagamos depender de alguien que no seamos nosotros mismos.

> No necesitas que nadie te complete. Tú eres todo lo que necesitas.

La felicidad es sin duda un trabajo individual. Esto no quiere decir que no podamos compartirla con alguien, por supuesto que podemos y está genial hacerlo, pero eso no significa que esa persona sea la que tiene que venir a hacernos felices. Si te centras en pensar que necesitas un alma gemela en tu vida, estás perdiendo la conexión con tu esencia, contigo mismo. Estás diciéndole al universo: «Yo no valgo. Necesito a alguien», y el universo jamás te concebirá como alguien poderoso, como realmente eres.

SUPERANDO LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Voy a ponerte un ejemplo para que entiendas mejor este concepto en el que nos adentramos. Piensa que estás subido en un andamio a muchos metros de altura. Si tu caída depende de la seguridad con la que esté colgado el andamio, en lugar de depender de ti mismo, entonces, cuando el andamio pierda fuerza, se levante viento, etc., caerá, sin que hayas podido hacer nada. Sin embargo, si tú estás subido a ese andamio, pero estás cogido con un arnés, tienes un balcón donde apoyarte, o imaginemos que tienes alas y puedes volar, por más que el andamio quiera desvanecerse, tú nunca caerás.

Ahora quiero que traslades esto al tema de las relaciones de pareja. Si tú depositas todo tu ser, tu energía, tu «yo», en una persona externa, cuando esta haga algo que no te agrade, o simplemente te deje, vas a perder toda tu esencia. Tu felicidad no puede depender de nadie más que de ti mismo.

Sé tú mismo/a el arnés que sujete todas las caídas de tu vida.

A lo largo de mi experiencia impartiendo sesiones como *coach* he visto a muchísima gente con problemas de dependencia emocional. Recuerdo la historia de Silvia, una chica que estaba inmersa en una relación bastante complicada. Llevaba dos años y medio con su pareja, pero me reconoció que hacía tiempo que no era feliz. El problema estaba en la creencia que Silvia tenía, la creencia de que era mejor estar con su pareja que romper con la relación y empezar una nueva etapa. Le daba miedo y a la vez vergüenza la reacción de sus padres al enterarse, el enfrentarse a una mudanza de piso, el sentir que nadie más podría estar con ella.

¡Ese enfermizo pánico a la soledad! Ese que tenemos la gran mayoría de los seres humanos. ¿De qué tenemos tanto miedo? No nos damos cuenta de que romper relaciones, abandonar trabajos o cambiar de ciudad… son puntos de inflexión en nuestra vida que nos están brindando la oportunidad de **evolucionar**. Sí, evolucionar. ¿No lo has pensado nunca? ¡Una ruptura es una oportunidad de transformación!

Como hemos visto anteriormente, las personas nos empeñamos en depositar nuestra felicidad fuera de nosotros, al igual que esperamos que alguien venga a salvarnos y a hacernos felices, todo por miedo a enfrentarnos a esa soledad. Nos resistimos de una manera bestial a dejar ir, nos negamos a soltar, a dejar que la vida nos muestre qué puede ofrecernos. Nos quedamos enganchados y atrapados en el apego.

Muchas personas prefieren estar atrapadas en relaciones en las que ya no hay ningún tipo de aprendizaje, donde uno más uno no suman dos, sino que restan. Relaciones en las que ya no hay una evolución conjunta, un crecimiento personal y espiritual, porque en eso consisten las relaciones. Ahora mismo puedes estar preguntándote: ¿y esto por qué lo hacemos? La respuesta no es otra que por seguir aferrados a esa creencia de que tener pareja es tener seguridad. Claro, yo no me quiero nada, pero me empeño en quererte a ti y en no dejar la relación. Muy lógico, ¿no?

Al final, si te das cuenta, estamos eligiendo sufrir. Sí, lo elegimos nosotros en el momento en el que tenemos tan poca

autoestima, y tanto miedo de permitirnos evolucionar como personas, que preferimos estar estancados en una relación de pareja rota en lugar de dejar ir lo que ya no nos aporta nada positivo, y empezar a vivir lo que la vida nos tiene preparado. Por lo tanto, queda claro que, si nosotros decidimos sufrir, es nuestra elección.

El apego es el vínculo afectivo más primario. Desde el primer año de vida, ya lo establecemos con nuestros padres o con las personas encargadas de cuidarnos, y suele mantenerse toda la vida. Las relaciones de pareja que establezcamos en un futuro dependerán en gran medida del tipo de apego y vínculo emocional que hayamos sentido desde pequeños; por ello, no todas las personas tienen la misma dependencia emocional hacia sus parejas. A través del apego lo que hacemos es cubrir la necesidad que tenemos de seguridad emocional; es decir: sentirnos aceptados, sentirnos queridos, apoyados, sentirnos valiosos, etc. Puede parecer lógico que desde bien pequeños esto deba ser algo necesario para nuestra supervivencia, pero, a medida que crecemos, trasladar estas necesidades a un vínculo de pareja es perjudicial.

> Ojalá algún día te quieras lo suficiente para que te des cuenta de que tú eres la única persona que puede salvarte.

Cuando experimentamos apego en una relación de pareja, este surge de la dependencia, de proyectar nuestra valía y nuestra autoestima en el otro y ver que esa persona es la que puede solucionar nuestras necesidades, la que puede completarnos. El apego hace que interioricemos y creamos que nuestro bienestar y nuestra felicidad dependen de lo que esa persona nos quiera o nos cuide. Esto provoca que veamos a esa pareja como imprescindible en nuestra vida.

¿Estás asimilando esto? Sin darnos cuenta, estamos dando a otra persona el poder de hacernos felices, pero a su vez de destruirnos, porque no nos estamos haciendo responsables de nosotros mismos. Es decir, le estamos diciendo a gritos a nuestro yo interior: «Yo no manejo mi vida, yo no me puedo hacer feliz, tiene que hacerlo otra persona». ¡Es una locura!

Voy a exponerte a continuación una serie de frases o expresiones que seguro que has dicho alguna vez, o has escuchado decir a alguien. Te pido que las leas atentamente y cuando termines de leerlas reflexiones sobre ellas.

- Nunca encontraré a nadie como él/ella.
- Sin él/ella mi vida no tiene sentido.
- Tengo la culpa de todo.
- Yo le he hecho sentir mal.
- ¿Qué va a ser de mi vida si rompemos?
- ¿Cómo voy a seguir adelante sin él/ella?
- Después de todo lo que hemos vivido, me da pena dejar la relación.
- ¿Qué pensarán nuestra familia y nuestros amigos si lo dejamos?
- Nadie podrá hacerme tan feliz como él/ella.
- Tengo que luchar por la relación y demostrarle que le quiero para que no me deje.
- Tengo que cambiar para que la relación mejore porque me lo ha pedido y tiene razón.
- Si cambio, no me dejará.

¿Qué le dirías a esa persona que tanto amas y que te está diciendo todo esto? No sé tú, pero yo lo tengo claro, me moriría de pena al ver lo poco que se quiere. Ahora bien, y si te lo dijeses a ti, ¿qué te dirías a ti mismo/a?

Todo esto es miedo. Puro miedo. Miedo a abandonar esa seguridad que nos da tener una relación de pareja en una sociedad en la que parece que si estás solo o sola es porque no has encontrado el rumbo en tu vida. ¡No te creas nada! De verdad, **sal de ahí.** Sal de todo lo que no te haga feliz, lo que no te aporte ningún aprendizaje, lo que no te sume ni te haga crecer como persona. Sal, porque de esa manera te darás la oportunidad a ti mismo de evolucionar en este escenario que es la vida. **Te darás la oportunidad que te mereces.**

—Y tú, ¿sigues sola?
—Sí, y tú, ¿sigues mal acompañada?

Por lo tanto, y a modo de conclusión para este apartado en el que hemos tratado la dependencia emocional, quiero que entiendas que el desapego, cuando no se es feliz en pareja, es necesario. Recuerda la fábula del inicio de esta área. Las personas con dependencia emocional necesitan que los demás se hagan cargo de sus necesidades, de sus responsabilidades, que alguien los salve. Si te fijas en la tortuga, muestra la necesidad que tienen las personas dependientes de sentirse importantes y especiales para el otro. Son capaces de aceptar cualquier cosa, aunque vaya a hacerles año, con tal de complacer o de no enfrentarse a una situación de rechazo o de abandono. La debilidad emocional es la mayor característica de estas personas. El miedo es el principal factor en este tipo de relaciones desequilibradas, donde por no sentirnos solos preferimos estar con alguien aunque no nos haga felices.

Igual que he conocido a muchas personas en esta situación de dependencia emocional, también conozco a muchas otras que han pasado por una ruptura complicada, y hoy por hoy han descubierto que fue la mejor decisión de su vida, ya que esto les ha permitido construir una mejor versión de sí mismos. Si estás en este proceso, te animo a que dejes de aferrarte a un falso ideal y des el paso para buscar tu propia felicidad.

Hazme caso. Confía en la vida, todos los planes que te tiene preparados son perfectos para ti.

EL AMOR PROPIO

Antes de comenzar este apartado quiero que leas atentamente la siguiente frase: «El único que puede responsabilizarse de cubrir mis necesidades soy yo mismo». Como ya hemos aprendido anteriormente, **la causa principal de la dependencia emocional reside en la falta de autoestima y de amor hacia uno mismo.** Esto hace que toda la energía que deberíamos invertir en cuidar de nosotros mismos la desviemos hacia otra persona, la pareja. Déjame decirte que las personas atrapadas en esta situación no son capaces de experimentar amor, porque la dependencia emocional es sinónimo de miedo, y allí donde haya miedo no puede haber amor.

Lo primero que debes hacer es amarte a ti mismo, como hemos visto a lo largo del libro. Una vez que hayas logrado esto, entonces podrás amar a los demás; si no lo haces, vivirás en una relación en la

que lo único que vas a hacer es tener cariño, ayudar en determinados momentos, intentar agradar constantemente a esa persona, esforzarte porque no te deje, etc.

> Si no hay amor hacia ti mismo, jamás lo tendrás hacia los demás.

Si lo piensas, es algo muy lógico. Quiero ponerte un ejemplo para que lo entiendas aún mejor. Imagina que alguien viene a pedirte cinco euros, pero tú no los tienes en la cartera; no se los podrás dar, ¿verdad? Pues esto mismo ocurre con el amor, si no lo tienes en tu interior, ¿cómo pretendes dárselo a alguien más?

El problema es que intentamos constantemente engañarnos mientras nos decimos a nosotros mismos lo buenos que somos por ayudar a nuestra pareja, por ser atentos con ella, etc., cuando lo que estamos haciendo es actuar desde el miedo a no ser suficientes, a que no nos quieran o a que nos abandonen. Lo que hacemos es buscar aceptación, reconocimiento, que nos digan lo mucho que valemos y lo buenos que somos. ¡Gran error! Ahí estamos actuando desde el ego. **En el amor real, cuando das algo no esperas nada a cambio; no se busca fuera, se busca dentro de uno mismo para así poder encontrarlo después en los demás.**

Créeme, cuando aprendas a amarte de una manera sana, entonces empezarás a experimentar cambios positivos en tu vida. Yo he notado estos cambios personalmente y también los he visto en personas que han venido a mis sesiones. **Cuando te quieres, dejas de juzgarte, dejas de castigarte y de depositar tu valía fuera de ti.** Comienzas a entender que las cosas ocurren porque así deben ser, que cada día tienes una nueva oportunidad de mejorar y evolucionar, de aceptar la realidad e intentar extraer todo lo bueno que hay en ella.

Ahora bien, y a modo de conclusión para esta área de crecimiento, no voy a negar que todo lo que hemos visto en estas páginas no sea un paso complicado. Amarnos a nosotros mismos y aceptarnos tal y como somos es una tarea que no termina jamás. Estaremos, durante toda la vida, construyendo nuestra propia autoestima, ya que esta es la base por la que comenzamos a amarnos

a nosotros mismos. Quiero que te quede bien claro al terminar estas páginas que la clave para tener una buena autoestima es la aceptación.

> Aprende a valorarte a ti mismo/a. Algún día te necesitarás.

Aceptarse como uno es ya supone un paso fundamental hacia la construcción de una buena autoestima. Deja de intentar agradar a los demás, deja de intentar complacer. Entiende que todos los seres humanos tenemos luz y tenemos oscuridad. Limítate a ser tú, intenta mejorar cada día, haz lo que realmente te haga feliz, escúchate, sobre todo escúchate para saber qué es lo que necesitas. **Vivimos en un mundo muy acelerado en el que nos preocupamos por todo y prestamos atención a cosas que no tienen la menor importancia.** ¿Dónde quedamos nosotros? Dedícate tiempo. Escucha lo que te dice tu cuerpo, lo que te dice tu mente, experimenta qué sientes, qué necesitas.

ÁREA DE
CRECIMIENTO

5

SOY
LA ENERGÍA
QUE QUIERO
ATRAER

El peso del vaso

Una profesora, en el último día de clase antes de la graduación, subió al escenario para enseñar una lección final, que llamó «Una lección vital sobre el poder de la perspectiva y la mentalidad».

Mientras levantaba un vaso de agua sobre su cabeza, todos esperaban que mencionase la típica metáfora «vaso medio lleno o vaso medio vacío».

En cambio, con una sonrisa en su rostro, la profesora preguntó:

—¿Cuánto pesa este vaso de agua que estoy sosteniendo?

Los estudiantes gritaron respuestas que iban desde unos gramos a algo menos de un kilo. Después de unos momentos de respuestas y de asentir con la cabeza, ella respondió:

—Desde mi perspectiva, el peso absoluto de este vaso es irrelevante. Todo depende de cuánto tiempo lo sostenga. Si lo sostengo un minuto o dos, es bastante ligero. Si lo sostengo durante una hora entera, su peso puede hacer que me duela el brazo. Si lo mantengo durante un día entero, es probable que mi brazo se retuerza y acabe completamente adormecido y paralizado, lo que me obligará a dejar caer el vaso al suelo. En cada caso, el peso absoluto del vidrio no cambia, pero cuanto más lo sostenga, más pesado lo siento.

Como la mayoría de los estudiantes asintió con la cabeza mostrando que estaban de acuerdo, ella continuó.

—Tus preocupaciones, frustraciones, decepciones y pensamientos estresantes se parecen mucho a este vaso de agua. Piensa en ellos por un rato, y no pasará nada drástico. Piensa en ellos un poco más, y comenzarás a sentir un dolor notable. Piensa en ellos todo el día, y te sentirás completamente adormecido y paralizado, incapaz de hacer otra cosa hasta que los dejes caer.

ANÓNIMO

DESPRENDIENDO POSITIVIDAD

Que no te digan lo contrario: aunque estemos llenos de problemas, no tenemos que sonreír todo el rato para ser felices. **Este concepto de «sonreír todo el rato» es algo que se ha instaurado en la sociedad, y puede ser muy peligroso.** Lo principal para ser positivo es que trabajes tu mente, ya que la mente es nuestro motor para llegar adonde queramos, y, obviamente, alcanzar la felicidad siendo positivo es el mejor viaje.

Esto no es algo que diga yo, existen cientos de estudios que explican que **la química de tu cerebro cambia si trabajas en obtener una mente positiva.**

Todo el mundo conoce la famosa teoría del vaso, yo te puedo asegurar que, si sigues firmemente todo lo que te voy a contar aquí, al final de este capítulo aprenderás a ver el vaso medio lleno, en vez de medio vacío.

Ahora mismo te estarás preguntando: «Todo esto está muy bien, pero ¿cómo cambio mi mente para desprender positividad?».

Bien, te lo voy a explicar en tres sencillos pasos: tienes que quererte mucho, saber dar incondicionalmente y aprender a perdonarte.

1 *Quiérete mucho*

En mi último libro de poesía escribí un poema que se titula «Quiérete», en el que hablo de todo esto. Creo firmemente que saber quererse a uno mismo es uno de los aspectos más vitales de la vida, y de eso precisamente voy a hablarte en este apartado.

> Quiérete mucho, y bien.
> Sobre todo, quiérete bien.

No sabes lo importante que es tener una relación sana contigo mismo. Si tú te sientes bien, atraerás vibraciones altas y tu energía será más positiva. Entonces desprenderás positividad delante de todo aquel que te vea.

Sé lo importante que es cuidarte por fuera, pero créeme que lo más importante es cuidarte por dentro, y haciendo esto se transmitirá hacia fuera (este aspecto lo vamos a ver más detenidamente en el último apartado de este capítulo).

Multitud de estudios recientes han comprobado que ser positivo no solo sirve para reducir la ansiedad y el estrés, sino que también mejora tu salud. Por lo tanto, para que tu vida sea la hostia, empieza hoy a quererte más a ti mismo.

2 *Da incondicionalmente*

Obviamente, aunque hayamos dicho que ser positivo empieza en tu yo interior, nuestro objetivo es ayudar a los demás. A todos esos seres que queremos y hacen que nuestro mundo sea un lugar un poquito menos complicado.

Muchas teorías solo hablan de querernos única y exclusivamente a nosotros mismos, y eso, como ya hemos comentado en esta área de crecimiento, está muy bien. Pero vivimos en un mundo plural, con más de 7.700 millones de personas, y debemos aprender a adaptarnos y a saber vivir en él.

Ayudar a quien lo necesita es de las mejores cosas que puedes hacer; además, seguro que en algún momento de tu vida tú necesitarás ese empujón. Estoy seguro de que te sentirás bien contigo mismo si ayudas a otros.

Ser agradecido y amable es otra de las características que te convertirán en una persona positiva. De sobra sabes que estar enfadado con el mundo no es una buena opción. Está claro que en esta vida hay buenas personas y malas personas. Estoy seguro de que tú eres una de las primeras.

3 *Aprende a perdonarte*

Lo primero que has de saber antes de comenzar a leer este subapartado es que no eres perfecto… ¡Nadie lo es! **Todos tenemos defectos, y probablemente haya cosas de ti que no te gusten del todo, pero el principal error del ser humano es que nos pasamos la vida fustigándonos por todo aquello que no podemos cambiar.**

Debemos aprender a pedirnos perdón a nosotros mismos. Todos hemos cometido errores en el pasado, podemos cometerlos en el presente y, seguramente, los cometamos en el futuro.

«Los errores no son fracasos..., son señal de que lo estamos intentando.»

John C. Maxwell

Está claro que para aprender primero tenemos que equivocarnos. Déjame decirte que para llegar a que tu vida sea la hostia te vas a equivocar cientos de veces.

Te vas a equivocar en muchas ocasiones, algunas veces más que otras, pero el truco siempre está en aprender a perdonarte. Piensa lo siguiente: **¿alguien sabría caminar si no es porque se ha caído cientos de veces? Pues así con todo en la vida.**

Lo más importante es que, cuando cometamos un error, lo analicemos y nos sirva de aprendizaje.

VIBRANDO EN ARMONÍA

Estoy seguro de que alguna vez has escuchado, o probablemente hayas dicho tú mismo, la siguiente expresión: «Esto no me da buena vibra».

Déjame decirte que el mundo en el que vivimos se mueve por vibraciones. Existen las vibraciones altas y las vibraciones bajas.

El secreto está en intentar mantener tu cuerpo, alma y mente, siempre en vibraciones altas.

Y tú, ¿en qué frecuencia estás vibrando?

Las frecuencias o vibraciones bajas están relacionadas con los pensamientos y sentimientos negativos —es decir, cuando hablamos de miedo, envidia, crítica, culpa…— y, sobre todo, cuando nos movemos en esos sentimientos, nuestro yo interior estará vibrando en frecuencias bajas.

De otro modo, cuando tenemos pensamientos positivos como la alegría, el amor o la libertad estaremos vibrando en frecuencias

altas.

Vibrar en frecuencias altas nos produce un estado de armonía con nosotros mismos, mientras que si nos movemos en vibraciones bajas tendremos una sensación de desequilibrio. A continuación te voy a detallar los sentimientos que producen este tipo de energías.

VIBRACIONES ALTAS	VIBRACIONES BAJAS
(Estado de armonía)	**(Estado de desequilibrio)**
Amor	Miedo
Alegría	Envidia
Libertad	Ira
Paz	Culpa
Compasión	Crítica
Aceptación	Orgullo
Empatía	Rabia

Ahora te estarás preguntando lo siguiente: «¿Cómo sé en qué frecuencia me encuentro?».

Es más sencillo de lo que parece, simplemente hazte la siguiente pregunta: ¿cómo te sientes ahora mismo?

Si tu respuesta es positiva, es que estás vibrando en una frecuencia alta, si por el contrario es negativa, lamentablemente te encuentras en una frecuencia baja.

Ahora que ya sabemos la teoría, vamos a aprender cómo intentar mantener nuestro yo interior —es decir, nuestro cuerpo, alma y mente— en frecuencias positivas, al menos el mayor tiempo posible.

ASPECTOS QUE INTERFIEREN EN TUS VIBRACIONES

1 *Tu entorno*

Seguro que alguna vez has coincidido con ese tipo de personas que desprenden buen rollo, no sabes cómo lo hacen, pero cada vez que las ves, y te despides de ellas, te vuelves a casa con una sensación de satisfacción brutal. Este tipo de personas son con las que te tienes

que relacionar, personas con vibraciones positivas.

Tiene su lógica y, además, multitud de estudios lo respaldan: **las personas con las que te relaciones, tus amigos, familia, etc., interfieren en tu yo interior. Además, al relacionarnos con personas atraemos su energía.**

Estoy seguro de que alguna vez has tenido una conversación con un amigo o una amiga que estaba muy triste por algo, y mientras hablabas con esa persona sentías que te estaba transmitiendo su tristeza. Por el contrario, como hemos dicho anteriormente, si has estado con personas que irradian alegría y buen rollo, estoy seguro de que te has reído y te has encontrado mucho mejor. Esto sucede porque las personas desprendemos energía, y esta se contagia. **Si te relacionas con personas pesimistas, tus vibraciones serán bajas; si te relacionas con personas alegres, tus vibraciones, casi sin darte cuenta, serán altas.**

2 *Lugares*

Estoy seguro de que, al igual que con las personas, has estado en lugares que desprenden buena armonía, buena vibración. Y es que esto es muy importante. Te quiero poner un ejemplo de cuando yo empecé a escribir este libro. Al comenzar con este manuscrito pasé, por trabajo, mucho tiempo en mi piso de Madrid. Realmente adoro mi piso, pero tengo que admitir que es un lugar sin mucha luz, hecho para las personas que vivimos en la capital y pasamos la mayor parte del tiempo fuera de casa.

Hubo un par de semanas en las que me sentía frustrado. Tenía claro lo que quería escribir, pero no cómo plasmarlo, y el hecho de sentarme en mi escritorio no me daba los resultados que tenía dentro de mi cabeza, pero que no sabía cómo expresar.

Automáticamente, esa misma tarde, cogí un tren y me fui a mi casa de la playa en Murcia. Nada más llegar, no me puse a escribir. Fui a dar una vuelta y a tomarme una cerveza en uno de esos bares que se encuentran en los paseos de ciudades de playa que tienen tanto encanto.

No escribí nada aquella misma tarde, quería pasar tiempo conmigo mismo. Al irme a dormir, me puse la alarma temprano para el día siguiente y, como si de magia se tratase, por la mañana me levanté con una energía enorme. Con ganas de escribir. La luz entraba por la ventana y sentí que la inspiración me llegaba.

Mi casa de la playa es uno de esos sitios que mantienen mis

vibraciones altas. **Existen determinados lugares donde amas un poquito más la vida.** Estoy seguro de que tú conoces muchos sitios así. No tiene que ser una casa en la playa, ya puede ser la montaña, un mirador con vistas a algún lugar bonito, un parque donde desconectar de todo, cualquier sitio, por raro que parezca, si tú sientes que estás a gusto, significará que ahí tus vibraciones son altas.

¡Ve a sitios donde sientas que disfrutas de la vida!

3 *Actividades*

Existen diferentes tipos de actividades que llevamos a cabo en nuestro día a día. Está claro que unas te harán vibrar alto, mientras que otras te provocarán sentimientos que te produzcan una baja frecuencia.

Si realizas actividades que te sitúen en vibraciones bajas sin darte cuenta, sentirás molestias físicas, estarás cansado sin una causa aparente, te costará dormir e incluso, a veces, llorarás sin sentido a la más mínima.

Obviamente, no vamos a centrarnos en las actividades que nos produzcan vibraciones negativas, sino en aquellas que nos provocan vibraciones altas. Por ello, voy a recomendarte una actividad que yo llamo *Afirma y visualízate.* Esta es una de las actividades positivas más potentes que existen.

Se trata de, cada día, pensar en cosas placenteras para ti. Visualizar es soñar despierto. Por lo tanto, cada mañana, puedes empezar pensando en algo que te gusta muchísimo, da igual lo que sea, algo que te encante. Cierra los ojos e imagina que estás reviviendo esa situación.

La autora Shakti Gawain define la visualización creativa como «la técnica de utilizar la propia imaginación para crear lo que se desea en la vida». Y qué razón tiene.

Visualiza también, aparte de cosas placenteras, lo que desees atraer. Si, por ejemplo, tienes una entrevista de trabajo y deseas ese puesto, visualízate trabajando en él. O si tienes un examen importante, visualízate saliendo por la puerta de la universidad saltando porque te ha salido genial.

Visualiza, y te aseguro que te acercarás mucho más a todo aquello que quieras conseguir en tu vida.

4 *Eres lo que comes*

No hace falta que te lo diga yo, numerosos estudios de nutrición han comprobado que la comida saludable ayuda a tener vibraciones altas o vibraciones bajas. Una dieta llena de azúcares solo causará que notemos nuestro cuerpo más pesado, nos encontremos más cansados, y, por consiguiente, vibraremos en frecuencias negativas. Mientras que **una dieta equilibrada nos hará situarnos en vibraciones muy altas.**

Os voy a contar la historia de Nacho, un chico que acudía a una de mis charlas, tenía algo de sobrepeso, pero sobre todo, y lo que más me preocupaba, es que sentía que su vida no tenía sentido.

El primer día que vino a mi sesión, esa misma tarde, se había comido dos cajas de donuts, ¡cuatro donuts! Y lo peor no era eso…, lo peor es que, al salir de allí, había quedado con un amigo para ir a cenar a una famosa hamburguesería de su pueblo.

Cuando Nacho me contó más sobre su vida, instantáneamente vi cómo su dieta no era para nada saludable; además de la alimentación, apenas practicaba ningún tipo de ejercicio, y eso transformaba el yo interior de Nacho en un yo interior con unas frecuencias bajísimas.

Hablamos con Gabriel, un amigo nutricionista, y le expusimos el caso de Nacho; en pocos días le marcó una dieta, no muy estricta, pero sí ajustada a su estilo de vida y necesidades.

El problema que también tenía Nacho era el siguiente: no solo consumía muchos azúcares, sino que también se alimentaba a base de productos procesados. Apenas consumía productos naturales y, tal y como le explicó el nutricionista, los alimentos tienen diferentes tipos de energías, y estos afectan directamente a nuestro cuerpo. Si son naturales, nos ayudan, sobre todo si tenemos una vida activa.

A Nacho le propuse el reto de los veintiún días, ya que al principio, cuando vio la dieta y que debía ir cinco días por semana al gimnasio, se echó las manos a la cabeza.

Tal y como hemos visto en este libro, está científicamente comprobado que el cerebro humano tarda tan solo veintiún días en cambiar cualquier hábito de tu vida. Por lo tanto, esta fue la técnica que utilicé con Nacho. «Hazme caso, Nacho. De momento, lo único que tienes que hacer es aguantar veintiún días», le dije. Y se comprometió. Cuando llevaba quince días, me escribió un mensaje en el que me decía que había perdido dos kilos y que se notaba mucho más ligero.

De hecho, había conocido a una chica y habían quedado para ir

a cenar, ¡eso sí, me dijo que iban a un nuevo restaurante de comida sana que habían abierto!

A los veintiún días, y como yo me imaginaba…, la dieta saludable de Nacho, junto al ejercicio, daba sus frutos, ¡y él iba como un tiro disfrutando de su nueva vida!

Los veintiún días pasaron… y me dijo que quería más, que ahora esa «dura rutina» se había convertido en su nuevo estilo de vida. Volvió a bajar tres kilos más, y lo mejor de todo, y como él me decía: «¡Ahora soy feliz, César!».

El caso de Nacho es tan solo uno más de los muchos que vivimos día a día y, probablemente, en mayor o menor medida también sea el tuyo.

Nacho consiguió, en tan solo veintiún días, ¡que su vida fuera la hostia!, y, sobre todo, fue capaz de mantener sus vibraciones lo más altas posibles y de cambiar a un estilo de vida mejor.

COMO ES ADENTRO, ES AFUERA

Llegamos al último subapartado de este quinto capítulo. Hace bastantes páginas que sobrepasamos el ecuador del libro. Es en este punto donde quiero explicarte un concepto muy importante.

Tal y como tú estés por dentro, lo reflejarás afuera. ¡No existe mayor verdad universal que esta!

Para eso tienes que saber, con todos los conocimientos que hemos tratado en el punto anterior, en qué frecuencia vibras tú. A veces, lo sé, no es fácil contestar esta pregunta, vivimos tan rápido (como vimos en el capítulo dos de este libro) que **el estrés no nos permite pararnos ni un segundo a preguntarnos cómo demonios nos sentimos nosotros mismos.** Y esto no puede ser.

Utiliza varios momentos del día para preguntarle a tu yo interior qué vibraciones sientes en cuanto a tu entorno, a los lugares que visitas, a la actividad que haces y a la vida sana que estás llevando.

Vivimos tan frenéticamente el día a día que vamos reaccionando a los acontecimientos según nos ocurren, sin pararnos a pensar…, y esto es un gran error, porque es entonces cuando nuestras vibraciones altas y bajas se irán intercalando en nuestro yo interior como si de una montaña rusa se tratara.

La energía va de dentro hacia afuera. Es decir, la energía de las

personas con las que pasamos nuestro día a día, los lugares que visitamos…, en definitiva, ¡todos los aspectos que ya hemos visto en este capítulo!

> Haz que tu energía de dentro siempre vibre muy alto, entonces la energía de afuera cambiará.

Ya nos lo decía Juvenal en la Antigüedad: *Mens sana in corpore sano,* «Mente sana en un cuerpo sano», y es que **nuestro mundo exterior no es más que un fiel reflejo de cómo tenemos nuestro mundo interior.**

En este capítulo quiero hablarte precisamente de esto, y que entiendas bien este concepto: como es adentro, es afuera.

Este principio tiene mucho que ver con la Ley del Espejo, de la que hablaremos más en profundidad en el siguiente capítulo del libro.

Pongamos un ejemplo: **si tú insultas, lo que realmente estás haciendo es insultarte a ti mismo. Si tú odias, te estás odiando a ti mismo. Si te pasas la vida criticando, tan solo te estás criticando a ti. Si no paras de mentir, al final, al único al que mientes es a ti mismo. Recuerda: lo que es adentro es afuera.**

Debes tener muy en cuenta que todo aquello que sale de nosotros a nosotros vuelve. Es parte de nosotros, por lo tanto, y aunque suene redundante, solo nos afectará a nosotros mismos.

No quiero profundizar mucho en este tema, solo quería hacer una introducción rápida sobre esta Ley del Espejo. Ley que, ya te adelanto, considero una de las más importantes de este libro.

De momento, y para que tu vida sea la hostia, voy a proponerte un ejercicio con el objetivo de que aprendas a conocerte bien por dentro y sepas vibrar siempre alto, ¡muy alto!

Este ejercicio lo llamo *Autoobservación de mi yo interior,* y te llevará solo unos minutos cada día.

La técnica de la que te hablo tiene mucho que ver con la meditación, aunque no es exactamente un ejercicio como tal. Elige un momento del día en el que estés solo contigo mismo y nada te moleste. Sin teléfono móvil, televisión…

Túmbate o siéntate en un sitio que te dé paz. Puede ser en la cama, en el sofá o en tu sillón favorito.

Conecta con tu yo interior. Para ello, es muy necesario el trabajo de la respiración. Intenta, poco a poco, ir haciéndola más suave y profunda.

Cuando te sientas totalmente relajado, pregúntate: «¿Cómo me encuentro?».

Si tienes un pensamiento negativo, no te preocupes, sigue respirando, sigue calmándote y vuelve a preguntarte: «¿Cómo me encuentro?».

Te lo aseguro, llegará un momento en el que encuentres esa paz de la que te estoy hablando y todos los pensamientos negativos desaparecerán.

En el instante en el que, por fin, sientas que has conectado con tu yo interior y notes que te sientes tuyo y fuerte, sigue respirando hondo y disfrutando del momento presente.

Ese es tu momento del día, no te juzgues, no sientas miedos, solo disfruta. Has conseguido llegar a controlar tu yo interior. Has conseguido, como hemos venido diciendo en este capítulo, eliminar lo malo de afuera y encontrar la buena energía que tienes dentro de ti. Arrópala, disfruta de ella.

A partir de ese momento, todo tu día cambiará, hazme caso, yo llevo haciéndolo, cada vez que me despierto, todas las mañanas.

¡Ahora eres el nuevo dueño de tu día y de tu vida!

A partir de ahora, ¡tus días van a ser la hostia!

ÁREA DE
CRECIMIENTO

6

MI VIDA COMO UN GRAN ESPEJO

El árbol de los deseos

Un viajero, cansado tras largos días de camino, llegó a una tierra muy hermosa y se sentó a descansar a la sombra de un árbol majestuoso. Poco se imaginaba que se tratara de un árbol mágico que convertía los deseos en realidad. Era ni más ni menos que el árbol de los deseos.

Estando allí sentado, pensó en lo bien que le vendría una almohada para apoyar la cabeza, y en ese mismo instante apareció una comodísima almohada bajo su cabeza. El viajero se sorprendió y se alegró mucho, y se acomodó en su estupenda almohada.

Al mirar las hojas del árbol pensó que le gustaría mucho comer algo caliente. Llevaba muchos días comiendo mal y tenía hambre. Apenas lo había pensado, apareció ante él una gran cesta con comida y bebidas deliciosas. Saboreó ese manjar y quedó más que satisfecho con esas delicias.

Al terminar, sintió un poco de frío y pensó en lo bien que estaría con una mantita para taparse las piernas. Dicho y hecho, apareció una manta encima de sus piernas.

¿Qué más podría desear? Estaba tan a gusto que pensó: «Voy a dormir un rato. Lo malo es si pasa por aquí un tigre mientras duermo».

Nada más pensarlo apareció un tigre y lo devoró.

FÁBULA TRADICIONAL HINDÚ

DOS LEYES PARA UNA NUEVA VIDA

Llegamos a la recta final del libro, en la que ya solo quedan dos áreas de crecimiento, y vamos a hablar de dos leyes que considero las más importantes en la vida. ¿Por qué hablo de estas dos leyes en el penúltimo capítulo del libro? Porque son las dos leyes que más me han ayudado a lo largo de mi vida.

Son las dos leyes que mejor me han permitido entender el mundo de ahí afuera. Una de ellas, y de la que vamos a hablar primero —ya que anteriormente hemos terminado el capítulo mencionándola—, es la Ley del Espejo. Te puedo asegurar que, si llegas a entender esta ley, tu forma de ver la vida se transformará automáticamente.

La segunda, la Ley de la Atracción, te la explicaré de una forma diferente a como suele encontrarse en la red, para que no pueda haber lugar a malentendidos. Con ella descubrirás que el poder de cambiar tu vida está al alcance de un cambio de pensamiento, pero tienes que ser tú quien tome la iniciativa.

LA LEY DEL ESPEJO

La principal premisa de la que parte la Ley del Espejo es que el mundo exterior actúa como un espejo y refleja tanto nuestra luz como nuestra sombra, por lo que es un retrato de nuestro mundo interior.

Quizá ahora mismo esto te suena a chino, pero es una de las leyes más simples del universo, y créeme que es una de las más importantes para que tu vida sea completamente la hostia.

La Ley del Espejo, en definitiva, nos dice que no vemos el mundo como es, sino como lo vemos nosotros. Por lo tanto, no vemos a las demás personas como son, sino como somos nosotros.

> El mundo de afuera es un espejo donde nos vemos reflejados a nosotros mismos.

Para que lo entiendas mejor, quiero que te imagines una pantalla, todo el mundo de afuera es una pantalla en la cual se proyecta lo que tenemos en nuestro yo interior. Y nos vemos a nosotros mismos a través de lo que vemos en los demás.

Piénsalo del siguiente modo: todo lo que vemos en los demás es debido a que la raíz está en nuestro interior, ya que, si no lo tuviéramos nosotros dentro, no podríamos verlo.

Por lo tanto, **todo lo que no soportamos o nos irrita de otra persona es un reflejo de nosotros mismos.**

Voy a explicártelo de forma mucho más sencilla, para ir entrando en materia, con un ejemplo que entenderás:

¿No te ha ocurrido alguna vez que te ha molestado la forma de actuar de alguna persona con algo que tú no estabas de acuerdo?

Aunque, sin embargo, tus amigos piensan que es una persona fabulosa y no tienen ningún problema con él o ella. Esto significa que esta persona que te cae mal está haciendo de espejo sobre algo tuyo.

Lo sé, no es fácil darnos cuenta de la parte de nosotros que desconocemos porque no nos gusta, pero puedo asegurarte que esto es así.

Cuando algo no te gusta de una persona, imagínate que pones un espejo delante de ti, obsérvalo y hazte la siguiente pregunta: **¿qué está reflejando este espejo de mí?**

Para que entiendas bien todo esto, debemos adentrarnos en los cuatro matices en los que se puede dar la Ley del Espejo. Con estas cuatro situaciones, verás claramente cuál es tu reflejo exterior.

1 *Lo que te molesta de otros son cosas que te molestan de ti (similitudes)*

A este matiz también se le llama *el matiz de las similitudes*, y es que lo que nos molesta de esa persona es algo que nos molesta de nosotros mismos, algo que no queremos ver de nuestro yo interior. Nuestro lado oscuro. A esas partes las llamamos *sombras*, y es todo aquello que rechazamos.

Este caso me gusta especialmente, porque lo tenemos interiorizado sin darnos cuenta, y suele ocurrir cuando no nos gusta algo de alguien. Voy a ponerte un ejemplo para que lo aprecies con más claridad.

Quizá en tu entorno alguna vez has coincidido con alguien que

es un líder nato, que ante cualquier situación es muy resolutivo, y que incluso decide en tu nombre cosas que normalmente estás acostumbrado a decidir tú.

Es posible que en esta situación tengas pensamientos hacia él como que «es un mandón» o que «siempre quiere hacerlo todo él».

Nada más lejos de la realidad; lo que te está mostrando la Ley del Espejo es que probablemente tú te comportes de manera similar durante el día a día. Te está espejando un comportamiento tuyo que tú tienes. Una similitud contigo mismo. Incluso muchas veces estoy seguro de que habrás podido recibir en tu pasado las mismas críticas que tú ahora realizas.

En definitiva, estas personas llegan a nuestra vida para reflejar un lado que tú mismo tienes, pero que consideras oscuro o poco agradable.

2 *Lo que nos molesta de alguien refleja lo contrario de cómo somos (polaridad)*

Esta es otra manera en la que se puede dar la Ley del Espejo. Si la anterior nos hablaba de las semejanzas, esta nos habla de la «polaridad»; es decir, si tú eres un extremo, las otras personas que no te gustan estarán reflejándote el otro extremo.

El espejo te está mostrando justo lo contrario a ti, justo algo opuesto a lo que tú eres. Y es precisamente por este factor por lo que no lo soportas en los demás.

Te pongo un ejemplo para que lo entiendas a la perfección: imagínate que tú eres una persona maniática con el orden y no soportas que todo esté de cualquier manera. Lo más probable es que tengas algún aspecto sin resolver en tu yo interior que provoca que las personas desordenadas te irriten o, y esto es muy importante, que tú no te permitas la libertad de ser un poquito desordenado.

Lo más seguro es que tengas que sanar algo en tu yo interior en este aspecto. La solución para esto es que trates de salir de esa rigidez en la que estás metido, dejar a un lado esa polaridad y encontrar el equilibrio. No te sitúes en un extremo de la vida.

Con esto no quiero decir que te vuelvas una persona desordenada…, ¡ni mucho menos! Simplemente, que te permitas no ser tan inflexible y trates de comprender las dos partes, los dos extremos.

3 *Idealización*

En esta situación lo que te está mostrando el espejo es la diferencia entre tus expectativas con respecto a alguien y la verdadera realidad, por eso lo llamamos *idealización.*

Estoy seguro de que a veces te molesta algo de otra persona, pero si te fijas bien en ese malestar, muchas veces ocurre que el problema es que esa persona no es como nosotros esperábamos que fuera. Es decir, estamos idealizando la realidad.

Es entonces en esta situación cuando suele crecer en nuestro yo interior una necesidad de controlar y de cambiar a las demás personas. Y esto déjame que te diga que es imposible.

Un ejemplo para que entiendas mejor este matiz podría surgir en tu relación de pareja.

Cuando conocemos a alguien tendemos a pensar que es «perfecto o perfecta» para nosotros y lo consideramos cariñoso, detallista, simpático, etc. Lo que suele ocurrir es que en el primer momento en que vemos un comportamiento pasota, egoísta, o se pone de mal humor, nos decepcionamos porque la imagen mental que habíamos idealizado no tiene nada que ver con lo que estamos viviendo en ese momento.

Por lo tanto, ¿qué puedes hacer para aprender de este matiz? Deja de querer cambiar a las personas y, sobre todo, acepta cómo es cada uno en realidad. También es importante no idealizar a las personas desde un principio, ya que si creamos expectativas altas sobre ellas y luego la realidad no es la que esperamos, nos enfadamos con esta persona cuando, en realidad, el verdadero problema lo tenemos nosotros mismos.

Estoy seguro de que alguna vez has escuchado la frase de «Cada persona es de su madre y de su padre». Esta expresión no puede tener más razón. Acepta a cada persona tal y como es, no como te gustaría que fuera a ti.

4 *Cuando sin darnos cuenta estamos haciendo lo mismo a terceras personas*

Quizá existe una persona que te trata mal a ti y tú no tratas mal a esa persona directamente, pero probablemente tú le estés haciendo lo mismo a una tercera persona de tu entorno, ya sea de tu familia, pareja, amigos, etc.

Un ejemplo que me gusta poner es el del jefe en el trabajo. Quizá tenemos un jefe exigente, que si nos pasamos de la línea nos

echa en cara cualquier error. Cuando algo te moleste muchísimo de una persona, te invito a que analices si tú te estás comportando igual, o de una manera parecida, con una persona de tu alrededor.

La pregunta que tienes que hacerte cuando algo te siente mal de una persona es la siguiente: «¿Qué me está espejando esta persona, cuando supuestamente yo no soy así?». Bien, la gran mayoría de las veces te estará espejando algo parecido a lo que tú les estés haciendo a terceros.

En este cuarto matiz, la Ley del Espejo te mostrará que en determinadas ocasiones reaccionas de manera desproporcionada con personas que reflejan cómo tú mismo te estás comportando con otras personas.

Querido lector o lectora, llegados a este punto hemos terminado de tratar la Ley del Espejo. Por lo tanto, quiero que te quede bien claro que cada vez que tengas un conflicto, que te dé rabia algo de alguien, que no lo soportes o que te irrite, en vez de pelearte con lo de afuera e intentar cambiarlo, mírate a ti mismo, a tu yo interior, e intenta enfocarte en qué puedes hacer para mejorar en este aspecto.

Para concluir la explicación de esta ley tan importante y de cómo funciona e influye en nuestras vidas diariamente, sin darnos cuenta, te aseguro que, si comprendemos y trabajamos bien la Ley del Espejo, nuestra vida sí que será la hostia, ya que es una de las principales leyes del universo.

Todo lo que no soportamos de una persona es algo que nos reprochamos o no soportamos de nosotros mismos.

¡Deja de pelearte contigo mismo para que ellos hagan las cosas de diferente manera! ¡No eres víctima de nada ni de nadie! Ellos, en realidad, son tu principal herramienta para que te des cuenta de cómo eres tú. Utiliza toda esta información a tu favor para conocer mejor tu yo interior y para ver cosas que quizá, a simple vista, no aprecies de ti mismo.

Estoy seguro de que has aprendido cómo funciona la Ley del Espejo. Ponla en práctica cuando te encuentres este tipo de situaciones de las que hemos hablado, y verás cómo tu mundo se transforma de la siguiente manera:

- Tus problemas se transforman en fuentes de aprendizaje.
- Las vibraciones negativas que alguien te transmite se convierten en el camino que debes recorrer para sanar

algo que necesitas sanar, o para comenzar a permitirte algo que no dejas que fluya.

- Consigues conocerte mejor a ti mismo y entender qué es lo que te duele en tu interior y qué debes sanar.
- Logras dejar de juzgar los comportamientos de los demás y esto te hace estar en paz contigo mismo.
- Potencias tu empatía, y tus relaciones personales con los demás mejoran sustancialmente.
- Te liberas de esa actitud victimista y de esa postura que no te ayuda para nada. Entiendes que tú no eres la víctima de nadie y los demás no son los que te hieren, y en consecuencia te responsabilizas de tus reacciones y acciones enfocándolas en tu interior y entendiendo que si algo no te hace sentir bien no viene de fuera, sino de una herida no sanada en tu interior.

Todo esto te ayudará a cambiar y a reconducir tu presente. Si tú cambias, todo cambia. Ya lo sabes: como es adentro, es afuera.

Llegados a este punto te quiero dar la enhorabuena, si has entendido esta ley, has abierto las puertas de tu autoconocimiento personal y has comprendido que lo que nos molesta de los demás es algo nuestro que no queremos ver.

Cuando hagas todo esto, el reflejo de tu espejo, es decir, tu mundo exterior, cambia. ¡Sé consciente de ello y tu vida será la hostia!

LA LEY DE LA ATRACCIÓN

Entramos en el último apartado de este capítulo, y déjame decirte que no te voy a hablar de una ley cualquiera, te voy a hablar de la ley de las leyes, una ley que a mí me cambió la vida. Una ley que si llegas a entenderla te aseguro al ciento por ciento que tu vida cambiará radicalmente. Y esa ley no es otra que la Ley de la Atracción.

Si has entendido la fábula del inicio de esta área, te habrás dado cuenta de que habla precisamente de esta ley y del poder que nuestros pensamientos tienen en las cosas que terminan ocurriéndonos en realidad.

Posiblemente has oído hablar alguna vez de esta ley; bien, aquí voy a exponértela a fondo desde mi punto de vista. Posiblemente por internet puedas encontrar cientos de cosas acerca de ella, por eso yo quiero explicártela de una manera diferente, o al menos de la manera en la que yo la veo y cambió mi vida por completo.

La Ley de la Atracción nos explica que, **a través de nuestro pensamiento, podemos atraer a nuestra vida todo aquello que deseamos**. Ahora bien, esta ley ha tenido muchos detractores, y no es por otra cuestión que porque no se entiende bien. Y aquí es donde te voy a explicar mi manera de verla.

La Ley de la Atracción no quiere decir que porque pienses en algo esto mágicamente llegará a tu vida. Esta es la errónea concepción que tienen muchas personas, y el problema viene de que no te va a caer todo del cielo si no te mueves. Esto es a lo que a mí me gusta llamar la *Ley de Acción*. **La Ley de la Atracción** siempre debe estar complementada con la **Ley de Acción**, es decir, piensa en lo que deseas en tu vida y céntrate en ello, y te aseguro que lo conseguirás, pero todo esto debe ir acompañado de acción y esfuerzo por tu parte. Déjame decirte que esto no es magia, las cosas no se consiguen solas.

Existen muchísimos ejemplos de la Ley de la Atracción, y probablemente a tu alrededor tengas a muchas personas que utilizan esta ley sin apenas darse cuenta. ¿Acaso Albert Einstein nació siendo uno de los mejores científicos del mundo? No. Estoy seguro de que focalizó la atención en sus metas, se visualizó publicando la teoría de la relatividad, y trabajó muy duro para ello hasta ser uno de los hombres más reconocidos en todo el mundo. Y así podría darte cientos y cientos de ejemplos; pintores, escritores, deportistas, etc. Personas que no se quedaron de brazos cruzados.

> Lo que dice la Ley de la Atracción es que focalices tu objetivo, que te imagines llegando a esa meta, y que luches por tu sueño para conseguirlo. Si es para ti, lo conseguirás.

Te voy a contar un ejemplo para que lo entiendas bien, y no es otro que mi propia vida. En los primeros capítulos de este libro, te he hablado de cómo cambió mi vida al dedicarme a lo que realmente me apasionaba: escribir.

Hace ya unos cinco años, uno de mis mejores amigos, el *coach* David Sánchez Florio, me dijo: «César, tú no te das cuenta, pero eres el claro ejemplo de la Ley de la Atracción».

Al principio, no te voy a mentir, no sabía de qué me hablaba. Había escuchado hablar de esa ley tan famosa, pero no sabía de qué se trataba. Le dije que me explicara más concretamente:

—Mírate, César. Tu verdadero sueño era ser escritor. Y no has parado hasta conseguirlo. ¿Sabes lo difícil que es en este país poder vivir de los libros? Tú no tenías nada, no eras conocido, no tenías seguidores en redes sociales. Cogiste tu mochila y tus libros autoeditados y fuiste detrás de tu sueño. Probablemente muchas personas en su momento te dijeron que lo que estabas haciendo era una locura. Realmente, si lo piensas parece inalcanzable. Pero te recorriste librerías en las que solo iban a verte cinco personas, y a los pocos meses ya iban veinte personas, después cincuenta, y has terminado llenando salas en tus presentaciones. Lo mejor de todo no es eso, es que tus libros están en las listas de los más vendidos y estás viviendo de lo que realmente te apasiona. ¿Y sabes por qué? Porque un día, cuando era imposible, cogiste las riendas de tu vida, y aquello que parecía imposible, paso a paso, lo fuiste haciendo posible. Te viste ahí, con tus libros publicados con grandes editoriales, presentando en la Gran Vía de Madrid. Cuando todo el mundo te hubiera dicho que eso es imposible, tú lo creíste posible, te imaginaste siendo escritor y actuaste para que todo esto que te ha ocurrido en la vida se hiciera realidad.

De repente, entendí que había practicado la Ley de la Atracción sin darme cuenta, y déjame decirte que, desde ese día en el que hablé con mi amigo David, mi vida siguió siendo aún más la hostia. Cada cosa que quería conseguir en la vida, un nuevo objetivo para crecer como persona, me imaginaba consiguiéndolo. Me imaginaba presentando en ese teatro lleno de personas para escuchar mis poemas, me imaginaba presentando mi libro en Latinoamérica, me iba imaginando todas aquellas cosas que quería conseguir, y comencé a actuar para conseguirlas. Y, créeme, las logré todas.

Y ahora aquí estoy, junto a ti, que estás leyendo este libro editado por una de las editoriales más prestigiosas del mundo. Yo ya

he conseguido mi sueño. Ahora quiero ayudarte a que tú consigas los tuyos. Quiero que, a partir de hoy, la Ley de la Atracción forme parte de tu vida como lo forma cada día de la mía.

Para comenzar a introducirte en la Ley de la Atracción, lo primero que tienes que hacer es no enfocarte en las cosas que no quieres en tu vida, es decir, enfócate solo en aquello que sí deseas. Para que me entiendas mejor, formula tus deseos en positivo, no en negativo.

Ya sabes que no me gusta hablarte de la teoría sin exponerte ejemplos para que la entiendas a la perfección. Bien, imagínate que has emprendido un nuevo negocio, y hasta ahora las cosas no te están saliendo del todo bien. Lo primero que, estoy seguro, pensarás es que existe mucha competencia en tu sector, que algún tipo de crisis está afectando a tu negocio, o que no tienes suficiente dinero para luchar por lo que un día soñaste.

Si focalizas tu atención solo en los problemas, en estas afirmaciones negativas, probablemente tu negocio al poco tiempo no será más que un proyecto de fracaso.

¿Quién es el único responsable de todo esto? Déjame decirte que el único responsable de todo esto eres tú. Porque habrás centrado tus energías en estos problemas, en vez de focalizarte en buscar soluciones.

El ser humano tiende a justificar sus problemas con los problemas externos, sin coger las riendas de su vida y, ante las adversidades, crecerse aún más.

Ahora bien, posiblemente te estés preguntando: ¿qué debo hacer para focalizar mi atención en las cosas que quiero conseguir y dejar a un lado los problemas?

Un consejo que te voy a dar en este libro es que **reformules tus preguntas**. Es decir, en vez de preguntarte: ¿por qué no obtengo los resultados que quiero?, pregúntate: ¿qué puedo hacer para mejorar?, ¿estoy haciendo realmente todo lo que está en mi mano para conseguir mi sueño?

Otro consejo es el de los **pequeños objetivos**. Focalizar tu mente en un objetivo ambicioso o general está muy bien, pero, ahora bien, cada día, cuando te levantes de la cama, proponte pequeñas metas que te permitan cada vez estar más cerca de tu objetivo general. Te aseguro que con disciplina y trabajo conseguirás atraer a tu vida todo aquello que deseas.

Te he puesto el ejemplo de abrir un negocio, pero no te

confundas, esto se extrapola a cualquier ámbito de tu vida: pareja, familiares, salud, mejora de tu yo interior, etc.

Hace unos años acudió a una de mis sesiones Marcos, un chico muy pesimista respecto de las acciones que tomaba en su vida, y todo esto no era más que una consecuencia que se podía resolver con una buena gestión de la Ley de la Atracción.

Marcos era una persona muy derrotista, cada vez que la vida le ponía a prueba, focalizaba toda su atención en los problemas, por lo que solo atraía a su vida aspectos negativos. Recuerda, esto ya lo hemos visto en áreas de crecimiento anteriores: lo que piensas lo atraes. Si tienes pensamientos negativos, atraerás cosas negativas, mientras que si tienes pensamientos positivos, vibrarás en energías altas o positivas.

Marcos, al enfocarse más en los problemas que en las soluciones, no veía las oportunidades que las circunstancias le ponían delante. Sus estados emocionales eran continuamente negativos.

¿Qué hicimos Marcos y yo? Tratar de transformar sus modelos negativos en oportunidades para resolver sus problemas, y así atraer a su vida todo lo que deseaba. Cada vez que me hacía una pregunta negativa, yo le respondía con algo con lo que podía cambiar ese aspecto. Y así, después de meses de trabajo, Marcos consiguió cambiar este factor en su día a día y que su calidad de vida mejorara.

Antes de terminar de hablar de la Ley de la Atracción, quiero que entiendas algo: esto no es una ley en la que pides y el genio de la lámpara viene con tus deseos, ni mucho menos. Es un camino en el que tendrás muchos bloqueos y obstáculos. En esta ley debes trabajar día a día, intentando crecer, con esfuerzo y sin detenerte, para poder conseguir todo lo que deseas.

Para terminar este bloque, quiero que recuerdes que, como hemos dicho a lo largo del libro, somos energía. **Tú tienes el poder de transformar tus pensamientos en acciones.** Sabemos que dependiendo de la frecuencia a la que vibremos atraeremos unas cosas u otras. ¿A qué esperas entonces para utilizar la Ley de la Atracción a tu favor? Es la magia del pensamiento, es la focalización en lo positivo, es la energía que atraes. Recuerda, esto es posible, pero siempre deberás actuar para que ello ocurra, no esperar a que las cosas pasen solas.

ÁREA DE CRECIMIENTO

7

ESTO TAMBIÉN PASARÁ

El rey y el anillo

Había una vez un rey de un gran reino que convocó a los sabios de su corte para pedirles un consejo que le sirviera para tomar la mejor decisión en los momentos difíciles. El reto era mayúsculo, porque el rey quería que el consejo le fuera útil en todo momento y en cualquier situación para ser un rey más justo, más sabio y más feliz. Todos los consejeros del reino se dispusieron a pensar la frase más extraordinaria, pero al escucharlas el rey las rechazaba todas.

El rey se ponía impaciente. Había ordenado a los mejores orfebres que le hicieran un anillo precioso con el sabio consejo inscrito en el interior, pero el consejo no llegaba.

El tiempo pasó y con él pasaron los años de paz. Los enemigos amenazaban el reino y el consejo de sabios no se ponía de acuerdo sobre qué decisión tomar. El rey se retiró a sus aposentos para reflexionar. Se sentía perdido. Uno de sus sirvientes se le acercó y le entregó un papel.

—Majestad —le dijo—. En este papel he escrito una frase que quizá le ayudará.

Los enemigos habían llegado a las puertas del palacio y no había tiempo que perder. El rey se metió el papel en uno de sus bolsillos y escapó con parte de su guardia.

Los enemigos estaban cada vez más cerca. Emprendieron la huida y cabalgaron durante horas, hasta que el camino los llevó hasta un claro del bosque sin salida. «¿Qué haremos?», se preguntaba desesperado. De pronto recordó el papel. Se metió la mano en el bolsillo, lo desdobló apresuradamente y leyó: «ESTO TAMBIÉN PASARÁ».

El rey estaba desconcertado, pero poco a poco fue sintiéndose confiado y en calma recordando otras huidas y otras victorias. Así fue. Los enemigos confundieron el camino, y el rey y su guardia pronto estuvieron a salvo en el palacio. A su regreso descubrió con alegría que su ejército había defendido el reino con éxito.

La felicidad del rey fue inmensa. Ordenó festejar la victoria y las celebraciones se alargaron durante días. El rey quiso darle las gracias a su sirviente y compartir la alegría con él, así que lo mandó llamar.

—Gracias. Soy profundamente feliz —le dijo enseñándole la inscripción que ahora adornaba el anillo.

—Majestad —le dijo el sirviente—. Lea de nuevo el sabio consejo.

El rey leyó en voz alta:

—ESTO TAMBIÉN PASARÁ.

Entonces, y solo entonces, el rey comprendió la profundidad de aquellas palabras y sintió la misma confianza y la misma calma que días atrás en aquel claro del bosque.

FÁBULA TRADICIONAL SUFÍ

APRENDIENDO DE LOS ERRORES

Llegamos al final del libro… (ahora, si estuviéramos en un teatro, debería oírse al público decir: «Ohhh»). Y, de corazón, esto es lo que espero que sientas en estas páginas cuando veas que se acerca el final de este libro, este libro que es tu libro también. Ahora ya lo puedes decir bien alto: ¡formas parte de él!

Pero todavía no hemos terminado, aún nos queda el último capítulo, y quizá el que considero más bonito de todos. Por eso lo dejé para el final, por eso quise dejar mi fábula favorita como la última del libro.

Leí esta fábula por primera vez cuando tendría unos quince años, pero, si soy sincero, no la llegué a entender del todo. Años después, mis ojos tuvieron la suerte de volver a leerla. Y entendí el poder que poseía todo lo que transmitía… **Esto también pasará.**

Y por eso hemos llegado a este subapartado, para hablar de los errores, y de cómo aprender de ellos.

Todo el mundo tiene problemas, déjame decirte que no eres el único. Y probablemente, ahora mismo, hay millones de personas alrededor del mundo con problemas mucho peores que los tuyos.

Muchas veces los problemas nos llevan a errar, a equivocarnos. Pero ante un problema solo tenemos dos opciones: hundirnos en lo más profundo del fango y no afrontarlo, o podemos ver la oportunidad que se nos brinda y aprender de él.

Este no será tu primer problema, ni el último, a lo largo de la vida te vas a encontrar con muchos más y con situaciones y momentos difíciles en los que probablemente tomarás el camino equivocado.

A mí me ha pasado. A todos nos pasa. Por algo somos humanos. Porque nos equivocamos.

> Tu mejor maestro siempre
> será tu último error.

Somos personas. Personas que a lo largo de nuestra vida vamos

a cometer errores y estos nos llevarán a cientos de tropiezos. A nadie le gusta equivocarse, pero gracias a los errores podemos aprender a ser mejores. Lo que realmente importa de esto es que cojamos ese error y lo transformemos en aprendizaje. La actitud que tengas ante estos errores determinará quién eres y cómo deseas vivir.

Aprende de los errores y descubre la oportunidad que cada uno de ellos nos ofrece para mejorar.

El principal fallo que cometemos las personas ante un error es intentar ocultarlo, no reconocerlo o culpar a otros de él.

No caigas en esta equivocación. Aprende a hacer de cada error una lección de vida, ya que solo así aprenderás a conquistar el miedo. De lo contrario, probablemente salgas airoso de alguna situación, pero déjame decirte que esto solo será un parche a corto plazo. Entonces estarás sumergido en un ciclo, en una espiral tóxica, donde tus errores seguirán apareciendo.

Como hemos explicado a lo largo de todo este libro, no solo vamos a exponer el problema, sino que vamos a intentar ver cómo aprender de los errores, y para ello vamos a plantear cinco pautas que debes analizar e interiorizar para que tu vida termine siendo la hostia.

1 *ransforma la impresión que tienes de las equivocaciones*

Los errores son las nuevas oportunidades que te llevarán al éxito. Esta es la única manera en la que debes verlos. Si algo he aprendido en todo este tiempo estudiando sobre crecimiento personal es que no hay nada que enseñe más que equivocarse. Es lo que se llama e*l error positivo*, y consiste en convertir el error en una ventaja y en una posibilidad de crecimiento.

> «Cuando una puerta se cierra, otra se abre. Pero, a veces, miramos tanto tiempo la puerta cerrada que no vemos la que se ha abierto.»
>
> Hellen Keller

Es muy importante que nuestro error no se convierta en una puerta cerrada, nuestro error debe ser un enorme pasillo hacia nuevos conocimientos, una ventana abierta a lo que está por llegar.

Si conseguimos ver los errores como oportunidades, y no como fracasos, aprenderemos de ellos de la mejor manera posible.

2 *La ansiedad nunca podrá contigo*

Está claro, un error en la vida conlleva momentos de ansiedad, no te lo voy a negar, soy el primero al que le ha ocurrido esto. Pero lo importante es saber analizar ese error, mirarlo con perspectiva, desde fuera, y conseguir aprender de él.

Acaba con la ansiedad de esa equivocación antes de que la ansiedad acabe contigo.

Y, sobre todo, aprende a no tener ansiedad antes de realizar una acción por miedo a equivocarte. Para ello debes entender que las cosas no te van a salir necesariamente mal. Debes saber que los pensamientos determinan las acciones, y que, si vas con miedo a equivocarte, probablemente el universo, que es muy sabio, hará que te equivoques.

Y, como ya hemos dicho en este capítulo, si te equivocas, ¿qué puede pasar?

Voy a contaros aquí la historia de Judith, una chica que acudía a mis sesiones y vivía constantemente preocupada. Lo peor de todo es que sus preocupaciones eran sobre cosas insignificantes, y, peor aún, no la dejaban avanzar en su vida. Estaba día a día preocupada por algo.

Ya fuera en su ámbito laboral, sobre su relación de pareja, de familia, etc. Obviamente, tratamos este problema muy a fondo, pero una técnica de la que me inventé el nombre le cambió completamente la vida.

La técnica es muy sencilla, la llamé *Acuérdate de hace un año…* Cuando Judith acudió a una de mis sesiones era un jueves, 25 de septiembre. Y, como era normal para ella, estaba agobiada por un tema de trabajo que, cuando me lo contó, consideré insignificante. Pero, claro, su forma de entender la vida, acostumbrada a preocuparse siempre por todo, no le hacía ver la realidad.

«Mira, Judith, siempre te estás preocupando por algo…, ¿no lo ves? No dejas que la vida fluya. Cuando no te preocupas por algo del trabajo, te preocupas por algo de tu vida sentimental, y, cuando no, por algo sobre tu familia.»

Ella asintió con la mirada. Sabía que, en lo que le estaba diciendo, tenía toda la razón.

«Quiero que hagamos el ejercicio de "Acuérdate de hace un año". Obviamente, y como ya llevo tiempo conociéndote, sé que es raro el día en el que no te preocupas por algo. Quiero que recuerdes el año pasado, en un día como hoy, por qué estabas preocupada. El 25 de septiembre del año pasado. Qué era eso tan malo que no te dejaba dormir.»

Judith se puso a pensar durante un buen rato; naturalmente, no se acordaba.

«He aquí el quid de la cuestión, te pasas la vida preocupándote por cosas, adelantando acontecimientos que te crean ansiedad, pero que probablemente no se cumplirán. Y, en el caso de que se cumplan, no son problemas tan graves. Si fuera un problema tan grave, ¿no crees que te acordarías de lo que, hace tan solo un año, te causaba tanta ansiedad?»

Judith comprendió lo que le estaba intentando transmitir.

«Todos tenemos problemas en nuestra vida, todo el mundo puede cometer equivocaciones. El problema está en que, si ves siempre la puerta cerrada ante los problemas, jamás la podrás abrir. Fluye, deja que todo transcurra. Te aseguro que cualquier cosa por la que hoy te preocupas en el futuro estará bien. Esto también pasará.»

Judith analizó todo lo que le dije aquella tarde y, a partir de ese día, cada vez que la ansiedad aparecía en su cabeza, intentaba pensar en qué le preocupaba hacía un año. Obviamente, no se acordaba.

Judith cambió su vida. Y tú puedes cambiar la tuya. Recuerda que sentir temor es algo natural, pero no dejes que este te paralice. Tu vida es la hostia como para vivir anclado en las preocupaciones.

3 *Aprende a ser autocrítico*

Una vez leí que el problema de la autocrítica es que mucha gente no la aplica consigo mismo, sino que la practica hacia los demás.

La autocrítica es un aspecto vital para conocernos mejor a nosotros mismos, para aprender de nuestros errores, y es que cuando hacemos autocrítica estamos de alguna forma evaluándonos objetivamente. Es muy importante autoevaluarse los puntos positivos, pero también los negativos.

Al igual que cuando alguien nos critica, positiva o negativamente, existe también una autocrítica positiva y una autocrítica negativa.

La autocrítica positiva o constructiva es la que utilizamos para estudiar nuestros propios fallos, analizando el problema, viéndolo con perspectiva y ayudándonos a aprender de él. Una persona con una autoestima potente es una persona que sabe aceptar sus errores, y no solo eso, sino también que intenta reconducirlos.

Por otro lado, la autocrítica negativa o destructiva es la que hace que no veamos el lado bueno de nuestros errores, como le ocurría a Judith. Es aquella que provoca que no seamos capaces de buscar el lado bueno de lo que hacemos. Esta crítica nos hará entrar en una espiral tóxica que nos llevará a pensar que no valemos lo suficiente, y todo esto repercutirá en una autoestima frágil.

Llegados a este punto, lo importante de todo esto es analizar nuestro yo interior y conseguir practicar una autocrítica sana ante cada problema que nos depare la vida. Asumir nuestros errores y ver lo que podemos aprender de cada uno de ellos.

Si hacemos esto, nuestra vida será la hostia, y no solo eso, sino que **aprender a evaluarte a ti mismo facilitará que tengas una mejor relación con los demás.**

4 *Aprende a valorar las opiniones*

Está claro que las opiniones de los demás no van a modificar lo que tienes que hacer en tu vida, pero nos encontramos en un mundo individualista y, a veces, nuestra mente no nos deja ver lo que hay más allá de la niebla.

Imaginaos que Judith no me hubiera hecho caso y hubiera seguido en sus trece de continuar agobiándose por cada «problema» que apareciera en su vida. Probablemente nunca hubiera conseguido salir de esa espiral que tanta ansiedad le producía y que le impedía disfrutar verdaderamente de la vida.

Y es aquí donde quiero hablaros de las críticas; no ya de la autocrítica, como hemos visto en el apartado anterior, sino de las críticas constructivas que nos puedan dedicar personas que nos quieren. No hace falta remarcar que, ante las críticas destructivas que lleguen a nuestra vida, tenemos que hacer una bola con todas ellas y tirarlas a la basura. Pero muchas veces nos llegarán críticas de personas a las que les importamos, que no quieren hacernos daño, sino todo lo contrario, quieren que nos demos cuenta de una realidad que, por cualquier circunstancia, nosotros no alcanzamos a ver. Muchas veces las opiniones de los demás nos ayudan también a autoevaluarnos a nosotros mismos.

Y te repito lo que te he dicho al principio: que alguien te diga su punto de vista no quiere decir que sus palabras tengan que ser un mantra para ti y debas hacer lo que te dice. No. Debes tener en cuenta esa opinión, considerarla, y entonces criticar constructivamente a tu yo interior. Estas opiniones nos ayudarán a contrastar lo que pensamos nosotros y lo que piensan otras personas sobre algo nuestro.

De esta manera, conseguiremos obtener un crecimiento personal mucho más positivo ante nuestros errores.

5 *Ajusta tu nivel de autoexigencia*

Para terminar este capítulo creo necesario hablar de uno de los principales problemas de nuestro siglo: el nivel de autoexigencia que nos imponemos a nosotros mismos.

Y es que las personas no nos damos cuenta de la importancia de tener paciencia con nosotros mismos. No todo llega de la noche a la mañana. Siempre lo queremos todo «ya», y así las cosas puede que lleguen pronto, pero llegarán mal.

Ser demasiado perfeccionistas nos conducirá a hacer las cosas mal y a no aprender de nuestros errores. ¡Ojo! Con esto no quiero decir que ser perfeccionista sea algo malo, estoy hablando del perfeccionismo extremo. De crear en nuestra mente situaciones en las que no asumimos los errores.

Recuérdalo siempre: nacimos para ser felices, no perfectos.

Por lo tanto, lo que quiero transmitirte en este apartado es que no seas tan duro contigo mismo, acepta que eres humano. Perder el control y equivocarse es algo que les ocurre a todas las personas. Es completamente normal fracasar para volver a intentarlo de nuevo. Todas estas cosas son parte de la evaluación que la vida te pone delante para mejorar como persona.

HOY ES UN BUEN DÍA PARA VOLVER A EMPEZAR

Ahora sí que sí. Hoy hemos llegado al final de este camino que hemos recorrido juntos.

Hoy hemos terminado este viaje cogidos de la mano, mediante los agarres del papel, dispuestos a mejorar todos y cada uno de los

aspectos que hacen que esta vida sea un poco menos complicada.

Gracias por acompañarme en este viaje en el que ambos hemos sido pasajeros.

Sé que no te conozco de nada, pero, créeme, de una u otra manera, ahora nos conocemos un poquito más.

Espero que hoy haya sido el día en el que te hayas dado cuenta de la importancia de quererte a ti mismo. De que estamos en este mundo loco para ser felices, y no perfectos. De que para que las heridas sanen, debemos dejar de tocarlas.

Y amarnos mucho y bien. Sobre todo, amarnos bien. Amarnos tanto que lleguemos a ser fans de nosotros mismos.

Espero que hayas aprendido a no vivir rápido, a asumir que la vida tiene sus planes, y el mejor lo tiene preparado para ti. No vivas esperando el momento perfecto, utiliza el momento, aprende a ser y a estar en el ahora y haz ese momento perfecto.

Espero que hayas interiorizado que el pasado ya pasó y que el futuro aún no ha llegado. Vive el presente de tal manera que el día de mañana, cuando todo haya terminado, puedas decir bien alto que lo que mejor hiciste en la vida fue vivir.

Vive, sí, vive. Vive y supera tus miedos. No sufras por adelantado, no le des más vueltas a las cosas antes de saber cómo ocurrirán en realidad.

Sal de tu zona de confort, atrévete, porque solo en lo desconocido ocurre la magia. Y recuerda siempre esto: cuando alguien te diga que tienes pájaros en la cabeza, no le hagas caso. Déjalos que vuelen.

Nunca olvides la anécdota del barco atracado: ¿quieres pasar tu vida en un puerto seguro, a buen recaudo de las tormentas, donde no ocurre nada nuevo? ¿O prefieres pasar tu vida navegando para conocer otros mares?

No. Tú no eres ningún barco atracado. ¡Tú eres un jodido yate dispuesto a surcar los mares!

Navega. Navega por este mundo sin miedo a nada. Y no esperes a nadie en ese camino. Hazlo por ti solo o sola. No esperes que nadie te complemente... Tú ya eres una naranja completa. Recuerda la anécdota del arnés. Sé tú mismo el arnés que sujete todas las caídas de tu vida. Solo así podrá llegar una persona que te aporte cosas nuevas.

En una de las páginas del libro te dije que ojalá algún día te quieras lo suficiente como para darte cuenta de que tú eres la única

persona que puede salvarte. Espero que, cuando cierres este libro, te des cuenta de que ese día es hoy.

Que hoy eres la energía que quieres atraer, que vas a desprender positividad a cada paso que des, que vas a volar tan alto que solo vivirás en vibraciones altas.

No sé si te has dado cuenta de que en estas últimas páginas del libro he utilizado mucho la palabra *hoy*.

¿Sabes por qué?

Por una razón muy sencilla.

Porque **hoy es el mejor día para volver a empezar.**

Que jamás nadie te diga lo contrario:

Hoy, ya mismo, es el mejor día para que tu vida empiece a ser la hostia.

¡LA VIDA ES LA HOSTIA!

Vivimos rápido,
vivimos esperando
a que la vida nos espere.
Y la vida es lenta,
muy lenta,
y nosotros vamos rápido,
muy rápido.
Relájate,
y disfruta de todo lo bonito
que existe en este mundo loco.
Porque déjame decirte
que llegará un día
en el que ya no estemos aquí,
y la vida es muy corta
para quedarse con las ganas.
La vida es efímera
para no dejarse llevar.
La vida son dos días
y uno ya lo estás viviendo.
Levántate cada mañana
sin quejarte de que sea miércoles,
porque solo así serás feliz
en el fin de semana.
Joder, disfruta de las cosas pequeñas,
del aire que roza tus manos,
disfruta de la lluvia,
porque si la vida son dos días
y uno llueve,
pues coge tu paraguas
y salta entre los charcos.
Disfruta cada momento,
aprende a decir «no»
a todo aquello que no te gusta,
y vibra con todo aquello
que te haga levantarte
más de tres centímetros del suelo.
No vivas esperando que pase algo,
porque lo único que pasa es la vida.
Coge tu móvil ahora mismo,

y diles a tus padres que los amas,
dile a tu pareja
que te encanta la vida a su lado,
o diles a tus amigos
de tomar unas cervezas esta noche.
Vive tan intensamente
que el día de mañana
puedas decir
que lo que más te gustó
de esta vida
fue vivir.
La vida es una.
La vida, hoy, es tuya.
La vida es la hostia.

Notas

1 Procrastinar es una manera de evadir una acción, utilizando otras actividades como refugio para no afrontar una responsabilidad, una decisión o una acción que debemos tomar.

2 La asertividad consiste en comunicarse con los demás de forma efectiva, decir lo que queremos transmitir de manera firme, a la vez que respetuosa y empática con los demás y con uno mismo.

La vida es la hostia
César Ortiz Albaladejo
No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes
del Código Penal)
Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47
© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de la imagen de la portada, Birgit Palma
© César Ortiz Albaladejo, 2021
© Editorial Planeta, S. A., 2021
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com
© del diseño, J. Mauricio Restrepo
Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2021
ISBN: 978-84-08-24379-3 (epub)
Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!